

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2021

**COLEGIO:** OBISPO MOSCOSO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				<b>1</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	<b>2</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>3</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	<b>5</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit	<b>6</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	<b>7</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit	<b>8</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	<b>9</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>10</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>11</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	<b>12</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	<b>13</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	<b>14</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	<b>15</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	<b>16</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>18</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	<b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit	<b>20</b> Fideuá San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>21</b> Lentejas a la jardinera Filete de palometa a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables lentils Battered & fried pomfret with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>22</b> Arroz con salsa de tomate Albóndigas con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Meatballs with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>23</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>24</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 4030/964 GT: 39 GS: 6 HC: 125 AZ: 31 PROT: 29 SAL: 2
<b>25</b> Lentejas a la riojana Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Yogur y pan Rioja style lentils Salmon and poor potatoes gratin Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>26</b> Patatas estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Stewed potatoes with vegetables Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>27</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>28</b> Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de york y queso con ensalada Natillas y pan integral Macaroni with tuna York and cheese omelette with salad Custard and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>29</b> Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Grilled hamburger with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>30</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>31</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2833/678 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**