

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2021

**COLEGIO:** OBISPO MOSCOSO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al limón con patatas fritas Yogur y pan Chicken soup with noodles Chicken breast with lemon with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce salad with sweetcorn &amp; quinoa Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Espaguetis con salsa de queso Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Spaguetti with cheese Pomfret with tomato sauce with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de legumbres Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Patatas estofadas a la marinera Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Potato and fish stew Grilled tenderloin with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>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</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3101/742 GT: 20 GS: 4 HC: 105 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p><b>8</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa Rape frito con perejil con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Macaroni bolognese Fried monkfish with parsley with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Baked hake fillet with soy vinaigrette with tomatoes, onions &amp; oregano Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Paella mixta Huevos rotos con jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Mixed paella Scrambled eggs with potatoes &amp; ham with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3164/757 GT: 27 GS: 5 HC: 94 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Stewed lentils Spiced meat stir fry with lettuce &amp; olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz tres delicias Lomo de perca con pil-pil de tomate con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Three jewel rice Perch loin with tomato pil-pil with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, jamón y queso Fruta y pan Rioja style cooked beans Scrambled eggs with mushrooms with lettuce, ham &amp; cheese Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Coditos gratinados Croquetas de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Ham croquettes with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>19</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p><b>20</b></p> <p>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</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3690/883 GT: 33 GS: 6 HC: 112 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>22</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos) (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>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)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Espirales al pesto Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3081/737 GT: 20 GS: 4 HC: 109 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>
							<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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