

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2022

**COLEGIO:** COLEGIO SAGRADO CORAZON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	<b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	<b>2</b> Arroz a la cubana con salchichas Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan Cuban style rice with hotdogs French omelette with zucchini with potatoes and carrots Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>3</b> Patatas guisadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan Stewed potatoes with veal Baked chicken drumsticks with tomatoes with dressing Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>4</b> Crema de verduras con picatostes Cazón a la plancha con finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Vegetables cream with croutons Grilled dogfish with fine herbs with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>5</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	<b>6</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3010/720 GT: 20 GS: 5 HC: 89 AZ: 19 PROT: 43 SAL: 2
<b>7</b> Lentejas estofadas con chorizo Pescado rebozado con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan Lentils with chorizo sausage Batter-fried fish with lettuce and tuna Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>8</b> Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Zucchini cream with croutons Pork escalope (breaded steak) with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>9</b> Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Rice with vegetables & chicken Tuna omelette with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>10</b> Cocido de garbanzos Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan "Cocido" with chickpeas Baked chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>11</b> Pasta a la boloñesa Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Pasta in bolognese sauce Breaded hake with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>12</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>13</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3263/781 GT: 25 GS: 4 HC: 101 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
<b>14</b> Cazuela de fideos con magra Abadejo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Noodle casserole with lean Baked haddock with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>15</b> Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas al romero Yogur y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with potatoes with rosemary Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>16</b> Sopa de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Spanish omelette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>17</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with tomatoes & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>18</b> Crema de patatas Fritura variada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan potato cream Assorted fried fish platter with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>19</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>20</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2735/654 GT: 19 GS: 3 HC: 91 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
<b>21</b> Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Mixed paella Squid strips with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>22</b> Macarrones a la Española Tiras de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Spanish macaroni Chicken strips with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>23</b> Guisado de patatas, pollo y pasta Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Potato, chicken & pasta stew Baked salmon hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>24</b> Crema de zanahoria Tortilla francesa con pasta salteada Fruta de temporada y pan Carrot cream French omelette with sautéed pasta Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>25</b> Cocido de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan "Cocido" with chickpeas Baked hake with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>26</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>27</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2899/694 GT: 17 GS: 2 HC: 102 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2
<b>28</b> Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan Soup with ham & egg bits Meatballs with vegetables Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>29</b> Lentejas a la riojana Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Andalusian style codfish with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>30</b> Arroz marinera Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Seafood rice Rosemary grilled chicken with lettuce Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos					VE: 3403/814 GT: 32 GS: 6 HC: 85 AZ: 19 PROT: 47 SAL: 2

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

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