

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

COLEGIO SAGRADO CORAZON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	2 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan Soup with ham & egg bits Marinated tenderloin with mixed salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	3 Lentejas estofadas con verduras Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Stewed lentils Batter-fried fish with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	5 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2726/652 GT: 18 GS: 4 HC: 89 AZ: 16 PROT: 35 SAL: 2
6 Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Ham soup Spanish omelette with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	7 Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Squid strips with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	8 Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Pumpkin soup Grilled chicken with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 Arroz con verdura y pescado Lomo al ajillo con salteado de verduras Natillas y pan Fish & vegetables rice Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Custard and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 Cocido de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan "Cocido" with chickpeas Zucchini omelette with lettuce and tuna Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	11 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 3030/725 GT: 22 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
13 Sopa de pollo con fideos Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Breaded hake with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	14 Alubias estofadas con chorizo Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y aceitunas Flan de vainilla y pan Braised beans with sausage Ham & cheese pizza with green salad with olives Vanilla crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	15 Arroz con salchichas y tomate Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan White rice with sausages and tomato sauce French omelette with zucchini with potatoes and carrots Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	16 Patatas estofadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan Stewed potatoes with beef Baked chicken drumsticks with tomatoes with dressing Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	17 Crema de verduras con picatostes Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Vegetables cream with croutons Roasted pork loin with fine herbs with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos	18 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3158/756 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2
20 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 Patatas y Lácteos	21 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 Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	22 Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa con 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 Pescado con Pasta y Fruta	23 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 Pescado con Verdura y Fruta	24 Pasta a la boloñesa Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Flan de vainilla y pan Pasta in bolognese sauce Breaded hake with lettuce & carrot Vanilla crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3401/814 GT: 26 GS: 4 HC: 104 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
27 Cazuela de fideos con magra Abadejo al horno con ensalada mixta Flan y pan Noodle casserole with lean Baked haddock with mixed salad Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 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 Pescado con Verdura y Fruta	29 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 Carne con Patatas y Lácteos	30 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 Pasta y Fruta				VE: 2879/689 GT: 17 GS: 3 HC: 96 AZ: 19 PROT: 41 SAL: 2

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