

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE GRAMARK

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit VE:4.555/1.090 GT:82 GS:11 HC:1.06/AZ:17 PROT:25 SAL:2	3 Espaguetis gratinados Croquetas y empanadillas con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur y pan Spaghetti au gratin Croquettes & meat pastries with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:4.555/1.090 GT:82 GS:11 HC:1.06/AZ:17 PROT:25 SAL:2	4 Sopa de cocido Cocido completo "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:1.01/AZ:29 PROT:40 SAL:2	5 Crema de calabacín Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Fruta y pan Zucchini cream Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.366/566 GT:12 GS:1 HC:88/AZ:27 PROT:29 SAL:1	6 Alubias estofadas con verduras Lacon al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Beans with vegetables Baked lacon pork with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.326/796 GT:19 GS:5 HC:118/AZ:32 PROT:43 SAL:3	7 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.326/796 GT:19 GS:5 HC:118/AZ:32 PROT:43 SAL:3	8 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.326/796 GT:19 GS:5 HC:118/AZ:32 PROT:43 SAL:3
9 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit VE:2.157/516 GT:9 GS:2 HC:74/AZ:26 PROT:36 SAL:3	10 Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:2.157/516 GT:9 GS:2 HC:74/AZ:26 PROT:36 SAL:3	11 Espirales a la boloñesa Rapeo orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Bolognese spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.446/824 GT:18 GS:2 HC:125/AZ:29 PROT:52 SAL:3	12 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed peas with ham Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.231/773 GT:34 GS:6 HC:91/AZ:30 PROT:34 SAL:2	13 Paella mixta Filete de merluza al horno con reffrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mixed paella Baked hake fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.736/894 GT:36 GS:3 HC:110/AZ:40 PROT:35 SAL:5	14 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.736/894 GT:36 GS:3 HC:110/AZ:40 PROT:35 SAL:5	15 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.736/894 GT:36 GS:3 HC:110/AZ:40 PROT:35 SAL:5
16 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.111/505 GT:18 GS:7 HC:209/AZ:13 PROT:31 SAL:2	17 Sopa de cocido Cocido completo "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101/AZ:29 PROT:40 SAL:2	18 Arroz con magro Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pork loin with rice Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.267/782 GT:15 GS:2 HC:120/AZ:27 PROT:39 SAL:2	19 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Chicken in "chilindrón" gravy with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:4.517/1.061 GT:39 GS:7 HC:129/AZ:33 PROT:58 SAL:4	20 Coditos con salsa funghi Gratin de huevos con tomate Fruta y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.511/840 GT:29 GS:7 HC:113/AZ:29 PROT:32 SAL:3	21 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.511/840 GT:29 GS:7 HC:113/AZ:29 PROT:32 SAL:3	22 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.511/840 GT:29 GS:7 HC:113/AZ:29 PROT:32 SAL:3
23 Sopa de fideos Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Noodle soup Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.153/515 GT:16 GS:5 HC:63/AZ:11 PROT:40 SAL:3	24 Arroz a la milanesa Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Horse mackerel loin in corn sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.526/844 GT:27 GS:5 HC:121/AZ:29 PROT:195 SAL:3	25 Alubias pintas estofadas Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with ham and mushrooms with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.650/634 GT:13 GS:2 HC:106/AZ:28 PROT:38 SAL:2	26 Brócoli gratinado Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Broccoli au gratin Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.429/681 GT:12 GS:3 HC:80/AZ:26 PROT:43 SAL:2	27 Macarrones con salsa de tomate Filete de perca a la bilbaina con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Perch filet bilbain's style with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.990/715 GT:16 GS:1 HC:108/AZ:33 PROT:39 SAL:2	28 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.990/715 GT:16 GS:1 HC:108/AZ:33 PROT:39 SAL:2	29 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.990/715 GT:16 GS:1 HC:108/AZ:33 PROT:39 SAL:2
30 Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur y pan Chinese fried rice Chicken in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.135/750 GT:13 GS:12 HC:105/AZ:12 PROT:50 SAL:2						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES