

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2021

COLEGIO: CEIP TOMAS DE IRIARTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Puré de verduras Salchichas con tomate con arroz Yogur y pan Vegetables purée Hotdogs with tomato sauce sauce with rice Yoghurt and bread VE:3.127/748 GT:24 GS:8 HC:103 AZ:13 PROT:27 SAL:4	6 Sopa de pescado Tortilla española con jamón york Fruta y pan Fish soup Spanish omelette with cooked ham Fruit and bread VE:2.353/563 GT:12 GS:2 HC:83 AZ:24 PROT:32 SAL:2	7 Rancho canario Lomo asado con salteado de verduras Gelatina y pan Canary island stew Grilled tenderloin with sautéed vegetables Jelly and bread VE:2.721/651 GT:15 GS:4 HC:87 AZ:28 PROT:43 SAL:3	8 Puré de espinacas Abadejo al mojo verde con papas arrugadas y mojo Fruta y pan Spinach purée Haddock with green sauce with potatoes in their skins & mojo sauce Fruit and bread VE:3.110/744 GT:30 GS:1 HC:96 AZ:26 PROT:32 SAL:1	9 Crema de calabacín y zanahoria Macarrones a la amatriciana Yogur y pan Zucchini & carrot cream Macaroni in amatriciana sauce Yoghurt and bread VE:2.424/580 GT:13 GS:4 HC:93 AZ:13 PROT:22 SAL:2
12 Crema de legumbres Paella Fruta y pan Cream of legumes Paella rice Fruit and bread VE:3.452/826 GT:11 GS:1 HC:152 AZ:26 PROT:29 SAL:2	13 Puré de acelgas Merluza encebollada con papas guisadas Yogur y pan Swiss chard purée Hake with onion with boiled potatoes Yoghurt and bread VE:2.604/623 GT:16 GS:4 HC:82 AZ:15 PROT:38 SAL:5	14 Sopa de ternera Contramuslo de pollo al limón con judías verdes salteadas Yogur y pan Veal soup Chicken leg in lemon with sautéed green beans Yoghurt and bread VE:2.378/569 GT:12 GS:5 HC:66 AZ:12 PROT:48 SAL:2	15 Potaje de lentejas Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Lentil stew Baked hamburger with vegetable stew Yoghurt and bread VE:2.483/594 GT:18 GS:7 HC:82 AZ:11 PROT:37 SAL:4	16 Crema de berros Churros de pescado con ensaladilla rusa Helado y pan Watercress purée Fish sticks with russian salad Ice cream and bread VE:3.340/799 GT:27 GS:10 HC:113 AZ:34 PROT:28 SAL:4
19 Potaje de verduras Carne con papas Yogur y pan Vegetables stew Meat with potatoes Yoghurt and bread VE:3.185/762 GT:25 GS:7 HC:84 AZ:16 PROT:50 SAL:3	20 Sopa de pollo casera Matrimonio Fruta y pan Homemade chicken soup Fresh & canned anchovies Fruit and bread VE:2.374/568 GT:11 GS:2 HC:98 AZ:26 PROT:23 SAL:4	21 Puré de zanahoria Abadejo al ajillo con papas guisadas Gelatina y pan Carrot purée Haddock with garlic with boiled potatoes Jelly and bread VE:2.738/655 GT:25 GS:2 HC:83 AZ:25 PROT:34 SAL:2	22 Crema de calabaza Pasta a la napolitana con atún Fruta y pan Pumpkin soup Napolitan pasta with tuna Fruit and bread VE:3.152/754 GT:21 GS:0 HC:117 AZ:28 PROT:37 SAL:3	23 Arroz tres delicias Brocheta de pollo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Natillas y pan Three jewel rice Chicken kebab with lettuce salad with sweetcorn & black olives Custard and bread VE:3.039/727 GT:18 GS:4 HC:105 AZ:23 PROT:36 SAL:4
26 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con papas guisadas Fruta y pan Stewed chickpeas Baked hake with boiled potatoes Fruit and bread VE:3.090/739 GT:8 GS:0 HC:129 AZ:25 PROT:40 SAL:5	27 Potaje de verduras Chuletas de cerdo al horno con pisto Yogur y pan Vegetables stew Baked pork chops with ratatouille Yoghurt and bread VE:2.905/695 GT:20 GS:5 HC:79 AZ:15 PROT:50 SAL:2	28 Crema de puerros Tortilla española con jamón york Fruta y pan Cream of leek Spanish omelette with cooked ham Fruit and bread VE:2.420/579 GT:11 GS:2 HC:92 AZ:27 PROT:29 SAL:3	29 Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera con arroz Yogur y pan Star pasta soup Meatballs with vegetables with rice Yoghurt and bread VE:3.072/735 GT:24 GS:11 HC:94 AZ:11 PROT:34 SAL:3	30 Crema de espárragos Nuggets de pollo con ensalada Helado y pan Asparagus cream Chicken nuggets with salad Ice cream and bread VE:4.372/1.046 GT:66 GS:13 HC:89 AZ:29 PROT:25 SAL:4