

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

MES: Abril 2023

COLEGIO SIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Valoració
					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3	4	5	6	7	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10	11	12	13	14	VE: 3362/804 GT: 25 GS: 3 HC: 112 AZ: 31 PROT: 34 SAL: 2
FESTIU	Arroz con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Cod delights with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	Empedrado de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chickpeas salad Spanish omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	Espirales gratinados Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Spirals au gratin Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread	Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Roast chicken with thyme with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread	VE: 3362/804 GT: 25 GS: 3 HC: 112 AZ: 31 PROT: 34 SAL: 2
17	18	19	20	21	VE: 2819/674 GT: 22 GS: 4 HC: 86 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
Ensalada de arroz Lomo adobado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Helado y pan Rice salad Marinated tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Ice cream and bread	Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Lentil stew with cinnamon and lemon Zucchini omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	Macarrones a la carbonara Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Chicken leg in lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Judías verdes con patatas Filete de merluza a la andaluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan integral Green beans with potatoes Andalusian-style hake fillet with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and wholemeal bread	SAN JORDI Sopa de letras Libritos de jamón y queso con ensalada de lechuga y aceitunas Crema catalana y pan Pasta soup Breaded pork steak stuffed with ham & cheese with green salad with olives Catalan cream and bread	VE: 2819/674 GT: 22 GS: 4 HC: 86 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
24	25	26	27	28	VE: 3005/719 GT: 19 GS: 4 HC: 110 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 1
Menestra de verdura salteada con jamón Hamburguesa a la plancha con cebolla y patatas al horno Postre lácteo y pan Vegetable and ham stir fry Grilled hamburger with roasted onion & potatoes Dairy dessert and bread	Arroz campero Salmón al eneldo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Rural rice Dill salmon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread	Garbanzos estofados a la riojana Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan Rioja style chickpea stew Turkey omelette with lettuce, celery and carrot salad Fruit and bread	Ensalada de pasta Pescado a la romana con ensalada de lechuga Fruta y pan integral Pasta salad Battered & fried fish with lettuce Fruit and wholemeal bread	Crema de calabacín Pollo al chilindrón con arroz pilaf Fruta y pan Zucchini cream Chicken in "chilindron" gravy with pilaf rice Fruit and bread	VE: 3005/719 GT: 19 GS: 4 HC: 110 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 1