

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					1 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	2 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	9 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
10 Espaguetis gratinados Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Spaghetti au gratin Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	11 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	12 Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rioja style lentils Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	13 Salteado de coliflor con patatas Revuelto de queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Cauliflower with potatoes Scrambled eggs with cheese with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	14 Garbanzos estofados Filete de lenguadina al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed chickpeas Baked sole with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	16 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcl: 705 HC: 72 Prot: 33 Lip: 31
17 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	18 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Breaded chicken breast with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	19 Crema parmentier Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Parmentier Soup Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	20 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	21 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Green beans with potatoes Battered & fried monkfish with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos	22 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23 (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 657 HC: 79 Prot: 33 Lip: 25
24 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan Vegetables cream Breaded sole with lettuce and soy salad Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Yogur y pan Lentils with rice Beef stew with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 Tricolor de verdura rehogada Pollo asado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Braised vegetables Roasted chicken with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	27 Alubias pintas estofadas Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with mushrooms with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	28 Coditos gratinados Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate Fruta y pan Grilled pasta Baked hake with tomato salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	29 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	30 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcl: 612 HC: 73 Prot: 33 Lip: 24

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES