

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>3 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Green beans with tomatoes Potato & zucchini omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>4 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed pinto beans Battered & fried hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>5 Macarrones gratinados Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Macaroni au gratin Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>6 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>7 NO LECTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>8 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>9 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 702 HC: 77 Prot: 31 Lip: 32</p>
<p>10 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables (potatoe, carrot, green bean) Turkey stew with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>11 Tallarines a la napolitana Palometa a la andaluza con patatas dado Yogur y pan Napolitan tagliatelle Andalusian style Pomfret with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed lentils Omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>13 Arroz a la napolitana Merluza con jamón y queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Napolitan rice Hake with ham & cheese with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>14 Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con tomate al horno Fruta y pan Stewed pinto beans Grilled tenderloin with baked tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>15 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>16 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 650 HC: 82 Prot: 29 Lip: 25</p>
<p>17 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>18 Lentejas a la riojana Merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>19 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>20 Garbanzos estofados Revuelto de queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Stewed chickpeas Scrambled eggs with cheese with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>21 Espaguetis gratinados Filete de lenguadina al horno con patatas dado Natillas y pan Spaghetti au gratin Baked sole with diced potatoes Custard and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>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</p>	<p>23 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 742 HC: 75 Prot: 34 Lip: 33</p>
<p>24 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>25 VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>27 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>28 VACACIONES (**) 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</p>	<p>29 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>30 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>31 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>							<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>

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