

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	3 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 670 HC: 84 Prot: 29 Lip: 25
4 Macarrones gratinados Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni au gratin Spanish potato omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	5 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Battered & fried hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	6 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Grilled chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chinese fried rice Baked sole with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 716 HC: 86 Prot: 33 Lip: 29
11 Tricolor de verdura rehogada Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised vegetables Turkey stew with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	12 Tallarines a la napolitana Palometa a la andaluza con patatas dado Danonino y pan Napolitan tagliatelle Andalusian style Pomfret with diced potatoes Danonino and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	13 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 Patatas y Lácteos	14 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 Patatas y Fruta	15 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 Arroz y Lácteos	16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 667 HC: 83 Prot: 30 Lip: 25
18 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 Huevos con Verdura y Fruta	19 Patatas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	20 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	21 Espaguetis gratinados Revuelto de queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Spaghetti au gratin Scrambled eggs with cheese with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	22 Garbanzos estofados Salchichas a la plancha con patatas dado Fruta y pan Stewed chickpeas Grilled hotdogs with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 711 HC: 74 Prot: 30 Lip: 31
25 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Cooked ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	26 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con patatas dado Danonino y pan Beans with vegetables Breaded chicken breast with diced potatoes Danonino and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni bolognese Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	28 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta				Kcl: 772 HC: 93 Prot: 36 Lip: 31

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