

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				1 Judías verdes con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	2	3	Kcl: 683 HC: 69 Prot: 33 Lip: 33
4 NO LECTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	5 NO LECTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Napolitan rice Baked hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	7 Alubias pintas estofadas Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Stewed pinto beans Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	8 Coditos gratinados Revuelto de champiñones con tomate al horno Fruta y pan Grilled pasta Scrambled eggs with mushrooms with baked tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	9 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 668 HC: 86 Prot: 27 Lip: 26
11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha con patatas dado Yogur y pan Chicken soup with noodles Grilled hamburger with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	14 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Zucchini cream Chicken breast with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	15 Arroz a la milanesa Filete de palometa a la romana con guisantes salteados Fruta y pan Milanese rice Battered & fried pomfret with sautéed peas Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 664 HC: 79 Prot: 31 Lip: 26
18 Patatas estofadas con carne Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with meat Cooked ham omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	19 Macarrones a la amatriciana Ventresca de merluza al horno con salteado de verduras con tomate Yogur y pan Macaroni in amatriciana sauce Baked hake with sautéed vegetables with tomato sauce Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	20 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con patatas dado Fruta y pan Stewed lentils Cooked ham & cheese escalope with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Sautéed minestrone Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	22 Alubias estofadas con arroz Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with rice Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 686 HC: 70 Prot: 34 Lip: 32
25 Macarrones gratinados Tortilla de patata y calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Macaroni au gratin Potato & zucchini omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	26 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 Patatas y Fruta	27 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Carrot cream Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 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	29 Arroz tres delicias Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	30 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	31 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 717 HC: 84 Prot: 34 Lip: 30

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES