

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2019

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
		1 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 Alubias pintas estofadas Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	3 Coditos con boloñesa de chorizo Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Fruta y pan Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese Baked hake with baked tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	5 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Kcl: 613 HC: 74 Prot: 33 Lip: 23
6 Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan Chicken soup with noodles Grilled hamburger with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	8 Crema de calabacín Albóndigas con tomate con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Zucchini cream Meatballs with tomato sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	9 Arroz a la milanesa Filete de palometa a la romana con guisantes salteados Yogur y pan Milanese rice Battered & fried pomfret with sautéed peas Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	12 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 681 HC: 81 Prot: 30 Lip: 24
13 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan rice Cooked ham omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	14 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 Huevos con Patatas y Fruta	15 Patatas estofadas con carne San Jacobo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed potatoes with meat Cooked breaded ham & cheese escalope with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 Menestra de verdura salteada con jamón Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas dado Yogur y pan Minestrone sautéed with ham Chicken drumsticks in garlic sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 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 Pasta y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 691 HC: 73 Prot: 32 Lip: 32
20 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 Carne con Legumbres y Fruta	21 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Baked hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	22 Crema de zanahoria Croquetas con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Croquettes with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 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	24 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 Carne con Pasta y Lácteos	25 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 681 HC: 82 Prot: 32 Lip: 27
27 Salteado de judías verdes con jamón york Estofado de pavo con patatas fritas Fruta y pan Green beans with cooked ham Turkey stew with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	28 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Beans with vegetables Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	29 Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	30 Lentejas a la riojana Merluza con jamón y queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Hake with ham & cheese with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	31 Tallarines a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Napolitan tagliatelle Cooked ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta			Kcl: 714 HC: 78 Prot: 30 Lip: 33

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES