

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Junio 2019

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					<b>1</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit  (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>2</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy  (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
<b>3</b> 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 Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>4</b> Patatas estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Helado y pan Stewed potatoes with vegetables Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>5</b> 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 Patatas y Lácteos	<b>6</b> Espaguetis a la boloñesa Revuelto de queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Bolognese spaghetti Scrambled eggs with cheese with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>7</b> Garbanzos estofados Filete de lenguadina al horno con patatas fritas Fruta y pan Stewed chickpeas Baked sole with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>8</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos  (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy  (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>9</b> (**) 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	VE: 758 HC: 79 PROT: 31 GT: 34
<b>10</b> Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Napolitan rice Cooked ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>11</b> 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 Pescado con Pasta y Fruta	<b>12</b> Macarrones a la boloñesa Filete de merluza a la donostiarra con patatas dado Fruta y pan Macaroni bolognese Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>13</b> 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	<b>14</b> Judías verdes con patatas Lomo a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled tenderloin with tomato and carrot Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>15</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta  (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit  (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>16</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos  (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 745 HC: 87 PROT: 35 GT: 31
<b>17</b> Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Breaded sole with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>18</b> Lentejas estofadas con verduras Estofado de cerdo con tomate Yogur y pan Stewed lentils Stewed pork in tomato sauce Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>19</b> Arroz a la napolitana Pollo asado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Napolitan rice Grilled chicken with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>20</b> Alubias pintas estofadas Revuelto de champiñones Helado y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with mushrooms Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>21</b> Coditos con boloñesa de chorizo Croquetas y empanadillas Fruta y pan Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese Croquettes & meat pastries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>22</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy  (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>23</b> (**) 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	VE: 649 HC: 83 PROT: 32 GT: 23
<b>24</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos  (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy  (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>25</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos  (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy  (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>26</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta  (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit  (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>27</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy  (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>28</b> <b>VACACIONES</b> (**) 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	<b>29</b> (**) 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	<b>30</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos  (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy  (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**