

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Coditos gratinados Pollo asado con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled chicken with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Breaded hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Green beans with tomatoe Potato & zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>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)</p>	<p>6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2933/702 GT: 24 GS: 6 HC: 84 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p>	<p>10</p> <p>Tallarines a la napolitana Palometa a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Napolitan tagliatelle Pomfret with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>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 Pasta y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>Arroz con pollo Lomo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rice with chicken Grilled tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2698/646 GT: 19 GS: 4 HC: 86 AZ: 16 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Meatballs in gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>17</p> <p style="text-align: center;">JORNADA TIERRA DE SABOR</p> <p>Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Rioja style lentils Chicken in "chilindron" gravy with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Arroz con verduras Abadejo con pisto Fruta y pan Rice with vegetables Haddock with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>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)</p>	<p>20</p> <p>Espaguetis gratinados Hamburguesa a la plancha Fruta y pan Spaghetti au gratin Grilled hamburger Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2680/641 GT: 24 GS: 6 HC: 79 AZ: 16 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p>24</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)</p>	<p>25</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p>26</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit)</p>	<p>27</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>30</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)</p>	<p>31</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit)</p>						<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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