

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2020

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
					1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 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 Patatas y Fruta	4 Lentejas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada de tomate Yogur y pan Stewed lentils Battered & fried hake with tomato salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	5 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 Legumbres y Lácteos	6 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	7 Arroz tres delicias Abadejo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Chinese fried rice Haddock with garlic with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3346/801 GT: 28 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
10 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 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 Arroz y Fruta	12 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Rioja style lentils Omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	13 Arroz con pollo Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Rice with chichen Grilled tenderloin with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	15 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	16 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2948/705 GT: 24 GS: 5 HC: 92 AZ: 21 PROT: 29 SAL: 2
17 Crema de verduras Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	JORNADA TIERRA DE SABOR 18 Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Chicken in "chilindron" gravy with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 Espaguetis gratinados Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Spaghetti au gratin Baked haddock with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	20 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	21 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with vegetables Omelette with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	22 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	23 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 2892/692 GT: 22 GS: 6 HC: 93 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
24 NO LECTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	25 NO LECTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	26 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit	27 Macarrones con salsa boloñesa Filete de merluza a la donostiarrá con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni with bolognese sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 Alubias estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Fruta y pan Beans with vegetables Codfish croquettes with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	29 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	VE: 3858/923 GT: 39 GS: 6 HC: 100 AZ: 21 PROT: 47 SAL: 2	

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