


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Coditos gratinados Abadejo en salsa verde Fruta y pan Grilled elbow macaroni Haddock in green sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Lentejas a la riojana Estofado de ternera con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Beef stew with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Chickpeas with rice & egg Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chinese fried rice Hake nuggets with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3030/725 GT: 24 GS: 4 HC: 94 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos estofados a la riojana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Rioja style chickpea stew Grilled tenderloin with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Macarrones con boloñesa de atún Hamburguesa a la plancha con ketchup y patatas Fruta y pan Macaroni with tuna Grilled hamburger with ketchup & chips Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12 JORNADA G. GALICIA</p> <p>Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Filloas de chocolate y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with lettuce & tomatoes Chocolate filloas and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetables cream Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 3227/772 GT: 26 GS: 5 HC: 104 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Lacón a la gallega Fruta y pan Lentils with rice Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con carne Merluza en salsa marinera Yogur y pan Stewed potatoes with meat Seafaring hake Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Crema de puerros con picatostes Canelones de carne con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of leek with croutons Meat cannelloni with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Noodle soup Chicken breast in garlic sauce with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Stewed chickpeas Baked hake with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2986/714 GT: 19 GS: 4 HC: 100 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>23</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 Patatas y Lácteos)</p>	<p>24</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 Arroz y Fruta)</p>	<p>25</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 Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>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)</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Timbal de lubina y patatas panadera al orégano Fruta y pan Rice with tomato sauce Sea bass and oregan baked potatoes kettledrum Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3186/762 GT: 21 GS: 5 HC: 104 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Salteado de judías verdes con jamón york Salchichas de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled chicken sausages with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>31</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 Huevos con Patatas y Fruta)</p>						<p>VE: 2913/697 GT: 25 GS: 6 HC: 87 AZ: 21 PROT: 23 SAL: 2</p>

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