

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	2 VACACIONES 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	3 VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	4 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy	5 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 VACACIONES 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	8 VACACIONES 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	9 INICIO DE CURSO Espaguetis a la napolitana Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan spaghetti Scrambled eggs with mushrooms with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	10 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	11 Crema de verduras Gratinado de salmón al horno (cebolla, patata) Fruta y pan Vegetables cream Baked salmon gratin (onion, potato) Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	12 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	13 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2812/673 GT: 18 GS: 4 HC: 93 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
14 Arroz a la napolitana Filete de merluza a la donostiara con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	15 Crema de champiñones Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Mushroom cream Chicken with garlic with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	17 Judías verdes con patatas Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Green beans with potatoes Codfish croquettes with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	19 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	20 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	VE: 3111/744 GT: 26 GS: 4 HC: 94 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
21 Pasta a la napolitana Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan Napolitan pasta Scrambled eggs with ham with lettuce and soy salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	22 Lentejas estofadas con arroz Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentils with rice Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	23 Judías verdes salteadas Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan Sautéed green beans Beef & vegetables stew Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	24 Garbanzos estofados Rape a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed chickpeas Battered & fried monkfish with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Carrot cream Grilled chicken with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2778/665 GT: 17 GS: 4 HC: 91 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
28 Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pasta soup Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	29 Crema de verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga Yogur y pan Vegetables cream Horse mackerel loin in apple sauce with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	30 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta					VE: 3284/786 GT: 32 GS: 5 HC: 100 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES