

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</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>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de champiñones Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Mushroom cream Beans with vegetables Grilled lemon chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Codfish croquettes with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish potato omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3194/764 GT: 27 GS: 5 HC: 96 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Pasta con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan Pasta with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>10</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>11</p> <p>Judías verdes con patatas Estofado de ternera con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Green beans with potatoes Beef stew with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>JORNADA TIERRA DE SABOR</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con salsa barbacoa Yogur y pan Stewed lentils Grilled chicken with barbecue sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Carrot cream Baked haddock with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>15</p> <p>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</p>	<p>VE: 2772/663 GT: 18 GS: 5 HC: 89 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Sopa de estrellas Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Star pasta soup Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Lomos de jurel en salsa de manzana Yogur y pan Lentils with rice Horse mackerel loin in apple sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados Albóndigas a la jardinera Yogur y pan Stewed chickpeas Meatballs with vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Arroz con verduras Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with vegetables Bilbain's style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3069/734 GT: 23 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Lomo al ajillo con ensalada de tomate Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Tenderloin with garlic with tomato salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Patatas estofadas con carne Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed potatoes with meat Seafaring hake with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Cooked ham omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Pasta con salsa de tomate Croquetas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Pasta with tomato sauce Croquettes with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 2935/702 GT: 23 GS: 5 HC: 94 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Crema de puerros Pollo asado con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>							<p>VE: 2433/582 GT: 11 GS: 3 HC: 81 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 1</p>

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