

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Alubias pintas estofadas Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Yogur y pan Stewed pinto beans Salmon and poor potatoes gratin Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	2 Crema de judías verdes Tortilla francesa de atún con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Cream of green bean Tuna omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos	3 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	4 Arroz tres delicias Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Three jewel rice Baked haddock with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 2868/686 GT: 17 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
7 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	8 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy	9 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed lentils French omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	10 Crema de calabaza Lomo asado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Pumpkin soup Grilled tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	11 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2978/712 GT: 22 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
14 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15 JORNADA TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	16 Pasta a la napolitana con queso Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Napolitan pasta with cheese Scrambled eggs with mushrooms with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 Patatas estofadas con carne Salmón al horno Yogur y pan Stewed potatoes with meat Baked salmon Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3058/732 GT: 23 GS: 6 HC: 92 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
21 Garbanzos estofados Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	22 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 Huevos con Verdura y Fruta	23 VACACIONES 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	24 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit	25 VACACIONES 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	26 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3579/856 GT: 32 GS: 6 HC: 109 AZ: 17 PROT: 36 SAL: 3
28 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	29 VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	30 VACACIONES 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	31 VACACIONES 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	 GASTILLA Y LEÓN			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES