

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Enero 2021

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				<b>1</b>  <b>VACACIONES</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> <b>VACACIONES</b> 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	<b>5</b> <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	<b>6</b> <b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit	<b>7</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit	<b>8</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	<b>9</b> 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	<b>10</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>11</b> 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 Lácteos	<b>12</b> <b>JORNADA TIERRA DE SABOR</b> Lentejas estofadas con arroz Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Lentil soup with rice Roasted chicken with barbecue sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>13</b> Judías verdes salteadas Estofado de ternera con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Beef stew with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>14</b> 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	<b>15</b> Crema de zanahoria Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Carrot soup Baked haddock with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>16</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2837/679 GT: 20 GS: 5 HC: 89 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
<b>18</b> Garbanzos estofados con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Meatballs with vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>19</b> Sopa de estrellas Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Star pasta soup Spanish omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>20</b> Lentejas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana Fruta y pan Stewed lentils Mackerel loin with apple sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>21</b> <b>J.G. PAÍS VASCO</b> Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan Macaroni with Idiazabal cheese bechamel Idiazábal cheese and cod omelette with lettuce & tomatoes Intxaursalsa and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>22</b> Arroz con verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga Fruta y pan Rice with vegetables Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>23</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>24</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3451/826 GT: 27 GS: 6 HC: 111 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3
<b>25</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo al ajillo con ensalada de tomate Fruta y pan Stewed lentils Tenderloin with garlic with tomato salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>26</b> Patatas estofadas con carne Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed potatoes with meat Hake with sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>27</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>28</b> 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	<b>29</b> Macarrones gratinados Croquetas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni au gratin Croquettes with lettuce salad with onion Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>30</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>31</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3129/749 GT: 26 GS: 6 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2

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