

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2021

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b></p> <p>Crema de puerros Salmón al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Cream of leek Baked salmon with garden salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>2</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Pollo asado Yogur y pan Stewed pinto beans Grilled chicken Yoghurt and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla francesa de atún con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Green beans with tomatoe Tuna omelette with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Patatas <sup>2º</sup> Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz tres delicias Abadejo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Three jewel rice Haddock with garlic with french fries Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p><sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Pasta y Fruta <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Egg with Pasta and Fruit  <sup>1º</sup> Pasta <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p><sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Legumbres y Fruta <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Fish with Legumes and Fruit  <sup>1º</sup> Legumbres <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2816/674 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>8</b></p> <p>Judías verdes con patatas Salchichas a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled hotdogs with green salad with olives Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>Tallarines a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan Napolitan tagliatelle Hake in green sauce Yoghurt and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo asado con ensalada de lechuga Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with lettuce Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de calabaza Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Pumpkin soup Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Yoghurt and bread (* <sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Beans with vegetables French omelette with garden salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>13</b></p> <p><sup>1º</sup> Patatas <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Lácteos <sup>1º</sup> Potatoes <sup>2º</sup> Fish with Vegetable and Dairy  <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p><sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Patatas y Fruta <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Cold cuts with Potatoes and Fruit  <sup>1º</sup> Pasta <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2630/629 GT: 18 GS: 4 HC: 89 AZ: 21 PROT: 29 SAL: 3</p>
<p><b>15</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NO LECTIVO</b></p> <p><sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Lácteos <sup>1º</sup> Rice <sup>2º</sup> Fish with Vegetable and Dairy (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Patatas y Fruta (* <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>16</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NO LECTIVO</b></p> <p><sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Legumbres y Fruta <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Fish with Legumes and Fruit (* <sup>1º</sup> Legumbres <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Fruta (* <sup>1º</sup> Legumes <sup>2º</sup> Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>17</b></p> <p>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 (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Stewed lentils Baked salmon with garden salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Yoghurt and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p><sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Pasta y Lácteos <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Fish with Pasta and Dairy  <sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p><sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Pasta y Fruta <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Cold cuts with Pasta and Fruit  <sup>1º</sup> Patatas <sup>2º</sup> Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3096/741 GT: 23 GS: 6 HC: 93 AZ: 19 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Garbanzos estofados Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Stewed chickpeas Grilled tenderloin with french fries Yoghurt and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de champiñones Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Mushroom cream Chicken with garlic with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Pasta <sup>2º</sup> Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>25</b></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 and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Judías verdes salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed green beans Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread (* <sup>1º</sup> Patatas <sup>2º</sup> Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p><sup>1º</sup> Arroz <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Fruta <sup>1º</sup> Rice <sup>2º</sup> Fish with Vegetable and Fruit  <sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p><sup>1º</sup> Verdura <sup>2º</sup> Carne con Patatas y Fruta <sup>1º</sup> Vegetable <sup>2º</sup> Cold cuts with Potatoes and Fruit  <sup>1º</sup> Pasta <sup>2º</sup> Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3261/780 GT: 28 GS: 4 HC: 99 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2</p>
							<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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