

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2021

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b> Pasta con salsa de tomate con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan Pasta with tomato sauce with cheese Scrambled eggs with ham with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>2</b> Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas fritas Yogur y pan Lentil soup with rice Beef stew with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Roasted chicken with barbecue sauce with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>4</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</p>	<p><b>5</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 Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>6</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>7</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2845/681 GT: 21 GS: 5 HC: 89 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>8</b> Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Star pasta soup Meatballs with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>9</b> Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Stewed chickpeas Spanish omelette with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras Lomos de jurel en salsa de manzana Fruta y pan Vegetables cream Mackerel loin with apple sauce Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11 J.G. CASTILLA Y LEÓN</b> Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Pollo al chilindrón con patatas fritas Hojaldre de miel y pan Lentils stewed with vegetables "Tierra de Sabor" Chicken in "chilindron" gravy with french fries Honey pastry and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b> Arroz con verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with vegetables Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>13</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3466/829 GT: 30 GS: 5 HC: 210 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>15</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 Pasta y Fruta</p>	<p><b>16</b> Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with tomato sauce Hake with sauce with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>17</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>18</b> Menestra de verduras salteadas Abadejo al horno con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Baked haddock with french fries Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b> Macarrones napolitana con queso Croquetas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Napolitan macaroni with cheese Croquettes with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>20</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3182/761 GT: 25 GS: 5 HC: 103 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>22</b> Crema de puerros Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Cream of leek Salmon and poor potatoes gratin Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>23</b> Alubias pintas estofadas Pollo asado con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Stewed pinto beans Grilled chicken with garden salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>24</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>25</b> Arroz tres delicias Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Yogur y pan Three jewel rice Grilled hamburger with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>26 VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy</p>	<p><b>27</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>28</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2773/664 GT: 18 GS: 5 HC: 90 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>29 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 Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>30 VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</p>	<p><b>31 VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</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