

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2021

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			<b>1</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	<b>2</b> <b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	<b>3</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>5</b> <b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit	<b>6</b> Tallarines con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan Tagliatelle with tomato sauce Hake in green sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>7</b> 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 Pasta y Lácteos	<b>8</b> Crema de calabaza Lomo asado con ensalada de lechuga Yogur y pan Pumpkin soup Grilled tenderloin with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>9</b> 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 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 Pescado con Arroz y Fruta	<b>11</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2860/684 GT: 20 GS: 4 HC: 93 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 3
<b>12</b> Crema de verduras Albóndigas en salsa Fruta y pan Vegetables cream Meatballs in gravy Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>13</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>14</b> Espaguetis con salsa de tomate con queso Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce with cheese Scrambled eggs with mushrooms with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>15</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>16</b> Patatas a la riojana Gratinado de salmón al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Rojana style potatoes Baked salmon gratin with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3072/735 GT: 23 GS: 6 HC: 96 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 3
<b>19</b> 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 & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>20</b> Garbanzos estofados Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Stewed chickpeas Grilled tenderloin with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>21</b> Crema de champiñones Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Mushroom cream Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>22</b> 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>23</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit	<b>24</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3385/810 GT: 29 GS: 5 HC: 99 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
<b>26</b> Coditos con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>27</b> Lentejas estofadas con arroz Abadejo al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Lentil soup with rice Baked haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>28</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Estofado de ternera Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Beef stew Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>29</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>30</b> Crema de zanahoria Pollo asado con salsa barbaqoa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Carrot soup Roasted chicken with barbecue sauce with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos			VE: 2717/650 GT: 17 GS: 5 HC: 89 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**