

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2021

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 JORNADA TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	2 Espaguetis a la napolitana con queso Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan spaghetti with cheese Scrambled eggs with mushrooms with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas 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 Patatas a la riojana Salmón al horno con ensalada de lechuga Helado y pan Riojana style potatoes Baked salmon with lettuce Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	5 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3224/771 GT: 25 GS: 8 HC: 94 AZ: 21 PROT: 44 SAL: 3
7 Crema de champiñones Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mushroom cream Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)	8 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	9 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with chorizo sausage Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	10 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Codfish croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta)	11 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Helado y pan Stewed chickpeas Spanish omelette with green salad with olives Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3258/779 GT: 29 GS: 6 HC: 96 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 3
14 Pasta con salsa de tomate Estofado de ternera con ensalada de lechuga Fruta y pan Pasta with tomato sauce Beef stew with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	15 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	16 Judías verdes salteadas Abadejo al horno con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Baked haddock with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	17 Lentejas estofadas con arroz Revuelto de jamón york con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Lentil soup with rice Scrambled eggs with ham with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	18 Crema de zanahoria Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y aceitunas Helado y pan Carrot soup Roasted chicken with barbecue sauce with green salad with olives Ice cream and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)	19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2923/699 GT: 23 GS: 6 HC: 88 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
21 Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Pasta soup Spanish omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	22 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Mackerel loin with apple sauce with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	23 Pasta con salsa de tomate con queso Pizza Helado y pan Pasta with tomato sauce with cheese Pizza Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	24 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)	25 VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3140/751 GT: 23 GS: 5 HC: 108 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
28 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit)	29 VACACIONES 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)	30 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit)					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