

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Septiembre 2021

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit	<b>2</b> <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	<b>3</b> <b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>6</b> <b>VACACIONES</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 (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	<b>7</b> <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	<b>8</b> <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	<b>9</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	<b>10</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 Pasta y Lácteos	<b>11</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	<b>12</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3473/831 GT: 28 GS: 3 HC: 119 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3
<b>13</b> Patatas estofadas con carne Gratinado de salmón al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Stewed potatoes with meat Baked salmon gratin with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres 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 Huevos con Verdura y Fruta	<b>15</b> Crema de champiñones Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Mushroom cream Chicken with garlic with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>17</b> Judías verdes con patatas Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Green beans with potatoes Codfish croquettes with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>18</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	<b>19</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: 2962/709 GT: 23 GS: 4 HC: 90 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2
<b>20</b> Coditos a la napolitana Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Ham and cheese scramble with lettuce Fruit and bread	<b>21</b> Lentejas estofadas con verduras Abadejo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Stewed lentils Haddock au lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	<b>22</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Beef stew with diced potatoes Fruit and bread	<b>23</b> Garbanzos estofados Chispas de merluza con ensalada de tomate Yogur y pan Stewed chickpeas Hake nuggets with tomato salad Yoghurt and bread	<b>24</b> Crema de zanahoria Pollo asado con salsa barbacoa Fruta y pan Carrot soup Roasted chicken with barbecue sauce Fruit and bread	<b>25</b>	<b>26</b>	VE: 3159/756 GT: 26 GS: 6 HC: 100 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
<b>27</b> Sopa de estrellas Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Star pasta soup Spanish omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>28</b> Crema de verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga Yogur y pan Vegetables cream Mackerel loin with apple sauce with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>29</b> Lentejas a la riojana Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Rioja style lentils Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>30</b> Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Bilbain's style hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta				VE: 3044/728 GT: 26 GS: 5 HC: 93 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2

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

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