

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1	2	3	VE: 3102/742 GT: 21 GS: 6 HC: 101 AZ: 29 PROT: 40 SAL: 2
4	5	6	7	8	9	10	VE: 3268/782 GT: 26 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
Lentejas estofadas con arroz Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de tomate Fruta y pan Lentil soup with rice Chicken drumsticks in garlic sauce with tomato salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	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 Carne con Pasta y Lácteos	Menestra de verduras salteadas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Macarrones gratinados Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni au gratin Codfish croquettes with lettuce salad with onion Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	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 Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	
11	12	13	14	15	16	17	VE: 2522/603 GT: 14 GS: 4 HC: 91 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	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 & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	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	Arroz tres delicias Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Three jewel rice Baked haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	
18	19	20	21	22	23	24	VE: 2901/694 GT: 20 GS: 8 HC: 97 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Salchichas a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled hotdogs with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Tallarines a la boloñesa Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan Tagliatelle with bolognese sauce Hake in green sauce Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada de lechuga Yogur y pan Pumpkin soup French omelette with lettuce Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta	Alubias estofadas con verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan Beans with vegetables Squid in tempura and broccoli guacamole Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	
25	26	27	28	29	30	31	VE: 2896/693 GT: 18 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 3
Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	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 Patatas y Fruta	Espaguetis gratinados Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan Spaghetti au gratin Scrambled eggs with mushrooms with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Stewed chickpeas Grilled tenderloin with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Patatas estofadas con carne Gratinado de salmón al horno Fruta y pan Stewed potatoes with meat Baked salmon gratin Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	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 Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	

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