

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Arroz tres delicias Tortilla francesa de atún con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Three jewel rice Tuna omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	2 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	3 Coditos con boloñesa de atún Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tuna bolognese Baked haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2885/690 GT: 16 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
6 FESTIVO 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 (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	7 NO LECTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy	9 Arroz con salsa de tomate Lomo asado en salsa con patatas fritas Yogur y pan Rice with tomato sauce Roasted tenderloin in gravy with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	10 Alubias estofadas con verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Braised beans with vegetables Squid in tempura and broccoli guacamole with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	11 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3619/866 GT: 25 GS: 15 HC: 122 AZ: 20 PROT: 40 SAL: 2
13 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 Fruta	14 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 Arroz y Fruta	15 Espaguetis gratinados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Grilled tenderloin with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 Garbanzos estofados Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Yogur y pan Stewed chickpeas Salmon and poor potatoes gratin Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	17 Patatas estofadas con carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Stewed potatoes with meat French omelette with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 2870/687 GT: 18 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
20 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarrá 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 Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	21 Sopa de cocido Cocido completo Natillas y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Custard and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Macarrones gratinados Pizza Dulces navideños y pan Macaroni au gratin Pizza Christmas desserts and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	23 VACACIONES 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 (* 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit	24 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3560/852 GT: 26 GS: 4 HC: 115 AZ: 20 PROT: 42 SAL: 2
27 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	28 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	29 VACACIONES 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	30 VACACIONES 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	31 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta 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