

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2021

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b></p> <p style="color: red; text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de champiñones Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Mushroom cream Chicken with garlic with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>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 Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Codfish croquettes with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3127/748 GT: 27 GS: 4 HC: 93 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>8</b></p> <p>Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with ham with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>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 &amp; sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Garbanzos estofados Rape a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed chickpeas Battered &amp; fried monkfish with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con salsa barbacoa 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 Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3070/734 GT: 24 GS: 5 HC: 95 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>15</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p style="color: red; text-align: center;"><b>J.G. MANCHEGA</b></p> <p>Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan Macaroni gratin with ratatouille and Manchego cheese Toledo carcamusas Fried milk with honey and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomos de jurel en salsa de manzana Fruta y pan Rice with tomato sauce Mackerel loin with apple sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>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</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3420/818 GT: 29 GS: 5 HC: 110 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pollo asado al limón con ensalada de tomate Fruta y pan Lentil soup with rice Roasted lemon chicken with tomato salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pork &amp; potato stew Hake with sauce with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>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</p>	<p><b>25</b></p> <p>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 Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones gratinados Chispas de merluza con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni au gratin Hake nuggets with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3057/731 GT: 24 GS: 5 HC: 94 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>29</b></p> <p>Judías verdes con tomate Pechuga de pollo al ajillo con cebolla y patatas al horno Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken breast in garlic sauce with roasted onion &amp; potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Palometa en salsa de coco y cúrcuma Yogur y pan Stewed pinto beans Pomfret in coconut sauce and turmeric Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>						<p>VE: 3123/747 GT: 26 GS: 5 HC: 84 AZ: 20 PROT: 45 SAL: 1</p>

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