

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2022

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga Yogur y pan Stewed lentils Mackerel loin with apple sauce with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>Arroz con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan Rice with vegetables Roman hake with lettuce & tomatoes Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3489/835 GT: 32 GS: 8 HC: 98 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 1</p>
<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Lentil soup with rice Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Patatas estofadas con magro Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pork & potato stew Hake with sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan Braised beans with vegetables Ham omelette with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de tomate Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled tenderloin with tomato salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Macarrones gratinados Varitas de merluza con ensalada de lechuga y cebolla Helado y pan Macaroni au gratin Hake fishsticks with lettuce salad with onion Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3198/765 GT: 27 GS: 6 HC: 93 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Arroz tres delicias Palometa en salsa verde con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Three jewel rice Pomfret with green sauce with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Alubias pintas estofadas Pollo asado con ensalada de lechuga Yogur y pan Stewed pinto beans Grilled chicken with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con boloñesa de atún Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni with tuna Grilled haddock with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Sopa de pasta Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Pasta soup Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce & tomatoes Ice cream and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2959/708 GT: 24 GS: 5 HC: 92 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabaza Salchichas a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Grilled hotdogs with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Tallarines a la boloñesa Merluza a la romana con ensalada de lechuga Yogur y pan Tagliatelle with bolognese sauce Roman hake with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo asado con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Helado y pan Braised beans with vegetables Squid in tempura and broccoli guacamole Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3278/784 GT: 27 GS: 10 HC: 103 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Sautéed broccoli with potatoes Meatballs with vegetables Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Yogur y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>						<p>VE: 2864/685 GT: 21 GS: 7 HC: 86 AZ: 19 PROT: 42 SAL: 1</p>

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