

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2022

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--|--|--|--|---|--|---|---|
| <p>3</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pincho moruno con arroz Fruta y pan Sautéed vegetable stew with roasted garlic "Pincho moruno" with rice Fruit and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pollo en pepitoria Yogur y pan Braised beans with vegetables Chicken fricassee Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>5</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Fruta ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Legumes and Fruit (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Dairy</p> | <p>6</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>7</p> <p>Arroz al horno Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Baked rice Cod delights with lettuce & carrot Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos</p> | <p>8</p> <p>^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta ^{1º} Pasta ^{2º} Fish with Vegetable and Fruit ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta</p> | <p>9</p> <p>^{1º} Legumbres ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos ^{1º} Legumes ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Dairy ^{1º} Patatas ^{2º} Huevos con Pasta y Lácteos</p> | <p>VE: 3344/800 GT: 24 GS: 8 HC: 103 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 2</p> |
| <p>10</p> <p>Salteado de brócoli con jamón Abadejo a la griega Fruta y pan Sautéed broccoli with ham Galician style haddock Fruit and bread (* ^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>11</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>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>^{1º} Legumbres ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos ^{1º} Legumes ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Dairy (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Arroz y Fruta (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Egg with Rice and Fruit</p> | <p>13</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan Carrot cream with apple Roasted chicken with barbecue sauce with roasted diced potatoes with garlic and rosemary Yoghurt and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>14</p> <p>Arroz tres delicias Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga Fruta y pan Three jewel rice Hake fillet with fried garlic and balsamic with lettuce Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Lácteos</p> | <p>15</p> <p>^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta ^{1º} Potatoes ^{2º} Fish with Vegetable and Fruit ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Lácteos</p> | <p>16</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta ^{1º} Vegetable ^{2º} Egg with Potatoes and Fruit ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>VE: 2825/676 GT: 31 GS: 5 HC: 83 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2</p> |
| <p>17</p> <p>Judías verdes con tomate Hamburguesa a la plancha con patatas panaderas Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled hamburger with roasted potatoes Fruit and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>18</p> <p>Espirales a la napolitana Salmón al horno con pisto Yogur y pan Napolitan spirals Baked salmon with ratatouille Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>19</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed chickpeas French omelette with green salad with olives Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Lácteos</p> | <p>20</p> <p>Patatas a la riojana Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Riojana style potatoes Grilled chicken with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Fruta</p> | <p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan Stewed lentils Hake and squid meatballs in sauce with diced carrots and zucchini Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>22</p> <p>^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Fruta ^{1º} Pasta ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Fruit ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Legumbres y Fruta</p> | <p>23</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Rice ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Arroz y Lácteos</p> | <p>VE: 2922/699 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 1</p> |
| <p>24</p> <p>Espaguetis gratinados Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Spaghetti au gratin Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & carrot Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Arroz y Fruta</p> | <p>25</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Yogur y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>26</p> <p>Crema parmentier Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Parmentier Cream Meatballs with vegetables Fruit and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>27</p> <p>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</p> | <p>28</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Baked hake fillet with citrus vinaigrette with lettuce Fruit and bread (* ^{1º} Patatas ^{2º} Huevos con Legumbres y Lácteos</p> | <p>29</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos ^{1º} Rice ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Pasta y Fruta</p> | <p>30</p> <p>^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Legumes ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>VE: 2793/668 GT: 19 GS: 6 HC: 86 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1</p> |
| <p>31</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Fruta ^{1º} Rice ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Fruit (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Fruta (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Fish with Pasta and Fruit</p> | | | | | | | <p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p> |

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