

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy	6 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit	7 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit	8 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	9 Espaguetis gratinados Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga Helado y pan Spaghetti au gratin Baked hake fillet with citrus vinaigrette with lettuce Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3571/854 GT: 27 GS: 10 HC: 92 AZ: 41 PROT: 42 SAL: 2
12 Arroz con salsa de tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Yogur y pan Rice with tomato sauce Squid in tempura and broccoli guacamole Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Brócoli salteado Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Sautéed broccoli Turkey omelette with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta	15 Alubias estofadas con verduras Pollo a la barbacoa con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Braised beans with vegetables Roasted chicken with barbecue sauce with potato, onion and apple Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Crema de verduras Bacalao con pisto Helado y pan Vegetables cream Cod with ratatouille Ice cream and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	18 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3145/752 GT: 29 GS: 10 HC: 97 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
19 Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Courgette soup with cheese Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 Alubias pintas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Roasted lemon chicken with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	21 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera Yogur y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Macarrones con salsa de tomate Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Salmon medallion and roasted pumpkin with mashed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	23 Garbanzos estofados Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan Stewed chickpeas Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2876/688 GT: 20 GS: 6 HC: 91 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
26 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan Lentil stew with cinnamon and lemon Spanish omelette with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	27 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream Grilled hamburger with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	28 Paella de verduras Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones Yogur y pan Vegetable paella Rosemary grilled chicken with onion and mushroom stir fry Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	29 Vichyssoise de garbanzos Lomo al ajillo con zanahorias salteadas Yogur y pan Chickpea vichyssoise Tenderloin with garlic with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	30 Espaguetis con salsa de zanahoria Fish and chips de lenguadina con mayonesa Helado y pan Spaghetti with carrot sauce Dab fish and chips with mayonnaise Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta			VE: 2756/659 GT: 24 GS: 7 HC: 80 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES