

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	<b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	<b>2</b> Sopa de pasta Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta soup Turkey omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>3</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga Yogur y pan Stewed lentils Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>4</b> Crema de verduras Bacalao a la romana con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Battered & fried codfish with french fries Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>6</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3088/739 GT: 38 GS: 4 HC: 86 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2
<b>7</b> Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>8</b> Alubias pintas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed pinto beans Roasted lemon chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>9</b> Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>10</b> Macarrones a la napolitana Gratinado de salmón al horno con patatas asadas Yogur y pan Napolitan macaroni Baked salmon gratin with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>11</b> Garbanzos estofados Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed chickpeas Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>12</b> 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	<b>13</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2938/703 GT: 18 GS: 4 HC: 99 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 1
<b>14</b> 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	<b>15</b> Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Vegetables cream Grilled hamburger with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>16</b> Paella de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga Fruta y pan Vegetable paella Grilled chicken with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>17</b> <b>J.G EXTREMEÑA</b> Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Sauteed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>18</b> Pasta con salsa de tomate Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Fruta y pan Pasta with tomato sauce Dab fish and chips with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>19</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>20</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3170/758 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
<b>21</b> Crema de verduras Pinchos morunos con ensalada de lechuga Fruta y pan Vegetables cream Shish-kabab with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>22</b> Alubias estofadas con verduras Pollo en pepitoria con patatas dado Yogur y pan Braised beans with vegetables Chicken fricassee with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> Coditos gratinados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>24</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>25</b> 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 Pasta y Fruta	<b>26</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>27</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3504/838 GT: 49 GS: 8 HC: 101 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2
<b>28</b> Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled hake with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>29</b> Crema de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan Vegetables cream Cheese omelette with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>30</b> Alubias pintas estofadas Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Baked haddock with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos					VE: 2479/593 GT: 14 GS: 2 HC: 86 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 1

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**