

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|---|---|---|--|--|--|---|--|
| | | | 1 Arroz tres delicias Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga Yogur y pan Three jewel rice Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Legumbres y Fruta | 2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos | 3 ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Legumes ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta | 4 ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Potatoes and Dairy ^{1º} Patatas ^{2º} Carne con Pasta y Fruta | VE: 3214/769 GT: 39 GS: 7 HC: 97 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 2 |
| 5 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled hamburger with lettuce Fruit and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Pasta y Lácteos | 6 FESTIVO ^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta ^{1º} Pasta ^{2º} Fish with Vegetable and Fruit (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Lácteos (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Legumes and Dairy | 7 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Braised beans with vegetables French omelette with green salad with olives Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Fruta | 8 FESTIVO ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Fish with Potatoes and Dairy (* ^{1º} Patatas ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta (* ^{1º} Potatoes ^{2º} Egg with Vegetable and Fruit | 9 NO LECTIVO ^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Fruta ^{1º} Pasta ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Fruit (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Arroz y Fruta (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Fish with Rice and Fruit | 10 ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Potatoes and Dairy ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta | 11 ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos ^{1º} Rice ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos | VE: 2553/611 GT: 17 GS: 3 HC: 93 AZ: 29 PROT: 28 SAL: 2 |
| 12 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos | 13 Patatas estofadas con carne Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed potatoes with meat Baked hake fillet with citrus vinaigrette with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta | 14 Espaguetis gratinados Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Spaghetti au gratin Chicken in "chilindron" gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos | 15 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 | 16 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan Vegetables cream French omelette with lettuce Fruit and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Legumbres y Fruta | 17 ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Potatoes and Dairy ^{1º} Legumbres ^{2º} Carne con Verdura y Fruta | 18 ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Pasta y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Egg with Pasta and Dairy ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta | VE: 3014/721 GT: 23 GS: 6 HC: 89 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1 |
| 19 Arroz con salsa de tomate Varitas de pescado con ensalada de lechuga Fruta y pan Rice with tomato sauce Fish sticks with lettuce Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Fruta | 20 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed pinto beans French omelette with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta | 21 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Lomo al horno con ensalada de tomate Fruta y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes Baked loin with tomato salad Fruit and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta | 22 Pasta con salsa de tomate Pizza Natillas y pan Pasta with tomato sauce Pizza Custard and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta | 23 VACACIONES ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta ^{1º} Potatoes ^{2º} Fish with Vegetable and Fruit (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Lácteos (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Pasta and Dairy | 24 ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Potatoes and Dairy ^{1º} Legumbres ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta | 25 ^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Pasta ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Arroz y Lácteos | VE: 3055/731 GT: 22 GS: 5 HC: 107 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 2 |
| 26 VACACIONES ^{1º} Legumbres ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta ^{1º} Legumes ^{2º} Egg with Vegetable and Fruit (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Fish with Potatoes and Fruit | 27 VACACIONES ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Rice ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Fruta (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Legumes and Fruit | 28 VACACIONES ^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Pasta ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Egg with Potatoes and Fruit | 29 VACACIONES ^{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 (* ^{1º} Pasta ^{2º} Fish with Vegetable and Fruit | 30 VACACIONES ^{1º} Legumbres ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos ^{1º} Legumes ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Dairy (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Pasta y Fruta (* ^{1º} Vegetable ^{2º} Egg with Pasta and Fruit | 31 ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta ^{1º} Potatoes ^{2º} Fish with Vegetable and Fruit ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Lácteos | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES