

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2023

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Alubias pintas estofadas Pollo a la barbacoa con patatas dado Fruta y pan Stewed pinto beans Roasted chicken with barbecue sauce with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 Arroz a la napolitana Varitas de merluza con ensalada de lechuga Yogur y pan Napolitan rice Hake fishsticks with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	3 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Carrot cream French omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Patatas y Lácteos	4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 3442/823 GT: 41 GS: 5 HC: 105 AZ: 24 PROT: 25 SAL: 2
6 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled hamburger with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	7 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga Yogur y pan Stewed chickpeas French omelette with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	8 Espirales a la napolitana Gratinado de salmón al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan Napolitan spirals Baked salmon gratin with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	9 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	10 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Hake and squid meatballs in sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	12 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2957/707 GT: 24 GS: 6 HC: 94 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 1
13 Patatas estofadas con carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan Stewed potatoes with meat French omelette with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	14 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	15 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	17 Espaguetis gratinados Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian-style hake fillet with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	18 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3041/728 GT: 22 GS: 6 HC: 91 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
20 NO LECTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	21 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	22 Alubias estofadas con verduras Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga Fruta y pan Braised beans with vegetables Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	23 Pasta a la napolitana Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan pasta Turkey omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	24 Lentejas estofadas con verduras Delicias de bacalao con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Cod delights with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	25 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3619/866 GT: 38 GS: 4 HC: 119 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 1
27 Arroz a la napolitana Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan Napolitan rice Scrambled eggs with ham with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	28 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed pinto beans Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta						VE: 2730/653 GT: 16 GS: 3 HC: 97 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 1

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