

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2025

DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>3</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>4</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>5</b> Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Squid strips with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>6</b> Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Stewed lentils Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b> Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Cuban style rice Baked hake with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>8</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>9</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3924/939 GT: 35 GS: 6 HC: 115 AZ: 23 PROT: 45 SAL: 1</p>
<p><b>10</b> Coditos a la napolitana Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Sausages with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>11</b> Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con patatas fritas Yogur y pan Braised beans with vegetables Cod delights with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b> Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pork &amp; potato stew Turkey omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>13</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</p>	<p><b>14</b> Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream Grilled yellowfin sole with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>15</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3327/796 GT: 30 GS: 7 HC: 96 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p><b>17</b> Macarrones con salsa de tomate con queso rallado Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce with grated cheese Grilled chicken thigh with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>18</b> Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>19</b> Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>20 JORNADA JAPONESA</b> Ramen de verduras Katsu kare de carne con arroz salteado Postre especial y pan Vegetable ramen Katsu Kare of meat with sautéed rice Special desserts and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>22</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>23</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3370/806 GT: 25 GS: 5 HC: 112 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>24</b> Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>25</b> Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Braised beans with vegetables Galician style haddock with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>26</b> Patatas a la riojana Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Riojana style potatoes Scrambled eggs with ham with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>27</b> 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</p>	<p><b>28</b> Coditos con salsa de tomate Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Fish sticks with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>29</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>30</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3376/808 GT: 33 GS: 8 HC: 97 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>31</b> Judías verdes salteadas Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed green beans Kassler with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>							<p>VE: 2445/585 GT: 17 GS: 1 HC: 80 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2</p>

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

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