

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 2018

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p><b>1</b> Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Plátano y pan Chicken soup with noodles Grilled hamburger with sautéed vegetables with tomato sauce Banana and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>2</b> Crema de calabacín Merlán a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Zucchini cream Andalucian style whiting with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>3</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Manzana y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Apple and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>4</b> Arroz a la milanesa Filete de palometa a la romana con guisantes salteados Yogur y pan Milanese rice Battered &amp; fried pomfret with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>5</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>6</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>7</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 659 HC: 77 Prot: 29 Lip: 26</p>
<p><b>8</b> Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Naranja y pan Pork &amp; potato stew Cooked ham omelette with lettuce &amp; tomatoes Orange and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>9</b> Macarrones a la amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panaderas Yogur y pan Macaroni in amatriciana sauce Baked hake with grilled potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>10</b> Lentejas a la riojana San Jacobo con salteado de verduras con tomate Pera y pan Rioja style lentils Cooked ham &amp; cheese escalope with sautéed vegetables with tomato sauce Pear and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>11</b> Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Actimel y pan Sautéed minestrone Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce &amp; carrot Actimel and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>12</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>13</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>14</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 713 HC: 67 Prot: 36 Lip: 36</p>
<p><b>15</b> Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Plátano y pan Green beans with tomatoes Potato &amp; zucchini omelette with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Banana and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>16</b> Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed pinto beans Battered &amp; fried hake with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>17</b> Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Manzana y pan Carrot cream Roasted chicken with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Apple and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>18</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>19</b> Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Naranja y pan Chinese fried rice Baked sole with lettuce &amp; olives Orange and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>20</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>21</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 667 HC: 78 Prot: 33 Lip: 26</p>
<p><b>22</b> Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Pera y pan Sautéed green beans, carrots, peas &amp; potatoes Turkey stew with lettuce &amp; olives Pear and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>23</b> Tallarines a la napolitana Palometa a la andaluza con patatas dado Actimel y pan Tagliatelle in neapolitan sauce Andalusian style Pomfret with diced potatoes Actimel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>24</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Plátano y pan Stewed lentils Omelette with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Banana and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>25</b> Crema de champiñones Merluza con jamón y queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Mushroom cream Hake with ham &amp; cheese with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>26</b> Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con tomate al horno Manzana y pan Stewed pinto beans Grilled tenderloin with baked tomato Apple and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>27</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>28</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 639 HC: 80 Prot: 29 Lip: 24</p>
<p><b>29</b> Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Naranja y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Orange and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b> Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Battered &amp; fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>31</b> Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate Pera y pan Rioja style lentils Chicken drumsticks in "chilindrón" gravy with lettuce &amp; tomatoes Pear and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>					<p>Kcl: 722 HC: 71 Prot: 34 Lip: 31</p>

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