

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2019

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p><b>1</b></p> <p>Judías verdes con patatas Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Green beans with potatoes Turkey stew with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>2</b></p> <p>Tallarines a la napolitana Merluza con jamón y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Napolitan tagliatelle Hake with ham &amp; cheese with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con patatas dado Fruta y pan Stewed lentils Omelette with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz a la napolitana Lomo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Napolitan rice Grilled tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Palometa a la andaluza con tomate al horno Fruta y pan Stewed pinto beans Andalusian style Pomfret with baked tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>(**) 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</p>	<p><b>7</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 669 HC: 84 Prot: 30 Lip: 25</p>
<p><b>8</b></p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>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>10</b></p> <p>Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rioja style lentils Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Espaguetis gratinados Revuelto de queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Spaghetti au gratin Scrambled eggs with cheese with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Kcl: 735 HC: 74 Prot: 33 Lip: 32</p>
<p><b>15</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p> <p>(**) 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</p>	<p><b>20</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p><b>22</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni bolognese Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Judías verdes con patatas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Green beans with potatoes Chicken breast with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>(**) 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>Kcl: 745 HC: 89 Prot: 38 Lip: 29</p>
<p><b>29</b></p> <p>Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan Vegetables cream Breaded sole with lettuce Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Estofado de cerdo con patatas dado Yogur y pan Stewed lentils Pork stew with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>						<p>Kcl: 727 HC: 76 Prot: 33 Lip: 34</p>

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