

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2019

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	2 Macarrones con boloñesa de atún Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Macaroni with tuna Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	3 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	4 Arroz a la milanese Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Andalusian style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2735/654 GT: 25 GS: 6 HC: 77 AZ: 15 PROT: 35 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Lacón a la gallega Fruta y pan Lentils with rice Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	8 Patatas estofadas con carne Merluza en salsa marinera Yogur y pan Stewed potatoes with meat Seafaring hake Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Canelones de carne Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Meat cannelloni Cooked ham omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	10 Crema de puerros con picatostes Pechuga de pollo al limón con patatas fritas Yogur y pan Cream of leek with croutons Chicken breast with lemon with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 Alubias estofadas con verduras Rape orly con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Beans with vegetables Breaded rap with lettuce salad with onion Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	12 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	13 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2597/621 GT: 19 GS: 4 HC: 76 AZ: 15 PROT: 37 SAL: 2
14 Coditos gratinados Pollo asado con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled chicken with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	15 Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed pinto beans Breaded hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Green beans with tomatoe Potato & zucchini omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	17 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	18 Arroz tres delicias Abadejo al horno con patatas fritas Fruta y pan Chinese fried rice Baked haddock with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	19 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	20 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2673/639 GT: 23 GS: 5 HC: 76 AZ: 16 PROT: 35 SAL: 2
21 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes Turkey stew with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 Tallarines a la napolitana Palometa a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Napolitan tagliatelle Pomfret with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	23 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed lentils Omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	24 Arroz con pollo Lomo a la plancha con puré de patatas Yogur y pan Rice with chicken Grilled tenderloin with mashed potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	25 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Hake nuggets with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 2540/608 GT: 20 GS: 4 HC: 77 AZ: 16 PROT: 28 SAL: 1
28 Crema de verduras Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Meatballs in gravy with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 Lentejas a la riojana Abadejo con pisto Yogur y pan Rioja style lentils Haddock with ratatouille Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	30 NO LECTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy	31 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit				VE: 2922/699 GT: 33 GS: 9 HC: 71 AZ: 16 PROT: 37 SAL: 2

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