

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 FESTIVO	2 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Arroz a la napolitana Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	5 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)	6 Macarrones a la boloñesa Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni bolognese Chicken breast in garlic sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	7 Alubias estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Codfish croquettes with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	8 Judías verdes salteadas Tortilla paisana con ensalada de lechuga Fruta y pan Sautéed green beans Mixed meat omelette with lettuce Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta)	9 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	10 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2879/689 GT: 25 GS: 5 HC: 84 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2
11 Coditos gratinados Abadejo en salsa verde Fruta y pan Grilled elbow macaroni Haddock in green sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	12 Lentejas a la riojana Estofado de ternera con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Beef stew with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	13 Crema de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	14 J.G. LA RIOJA Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotón en almíbar y pan Caparrons with their sacraments Rioja style eggs Canned peaches and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	15 Arroz tres delicias Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chinese fried rice Hake nuggets with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	16 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	17 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 2907/695 GT: 25 GS: 5 HC: 85 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 1
18 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetables cream Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	19 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 Pescado con Pasta y Fruta)	20 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 Huevos con Verdura y Lácteos)	21 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)	22 Arroz a la milanese Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	23 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2856/683 GT: 25 GS: 5 HC: 85 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 2
25 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 Huevos con Verdura y Fruta)	26 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)	27 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 Carne con Legumbres y Lácteos)	28 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 Huevos con Verdura y Fruta)	29 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Beans with vegetables Grilled hake with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	30 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos		VE: 2596/621 GT: 18 GS: 3 HC: 80 AZ: 15 PROT: 37 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES