

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2020

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	2 VACACIONES 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	3 VACACIONES 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 (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	4 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	7 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit	8 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 Arroz y Fruta	9 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 Patatas y Fruta	10 Judías verdes con patatas Tortilla paisana con ensalada de lechuga Fruta y pan Green beans with potatoes Mixed meat omelette with lettuce Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos	11 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	12 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3146/753 GT: 24 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
13 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	14 Lentejas a la riojana Pollo asado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rioja style lentils Grilled chicken with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	15 Crema de verduras Revuelto de chorizo Fruta y pan Vegetables cream Scrambled eggs with chorizo sausage Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 J.G. PAÍS VASCO Porrusalda Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan Leek soup Beef sukalki Curd with honey and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 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 Carne con Patatas y Fruta	18 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2708/648 GT: 17 GS: 3 HC: 91 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
20 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 Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	21 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga Yogur y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	22 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 Lácteos	23 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	24 Arroz a la milanesa Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Bilbain's style hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	25 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3116/745 GT: 25 GS: 5 HC: 100 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
27 Lentejas estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed lentils Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Patatas estofadas con carne Merluza en salsa marinera Yogur y pan Stewed potatoes with meat Seafaring hake Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	29 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	30 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	31 Alubias estofadas con verduras Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Beans with vegetables Battered & fried hake with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos			VE: 3234/774 GT: 26 GS: 5 HC: 97 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 3

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