

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 2020

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			<b>1</b> Arroz con verduras Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with vegetables Bilbain's style hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>2</b> Garbanzos estofados Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Stewed chickpeas Meatballs with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>3</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3143/752 GT: 21 GS: 7 HC: 106 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
<b>5</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	<b>6</b> Patatas estofadas con carne Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed potatoes with meat Cooked ham omelette with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>7</b> Alubias estofadas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta y pan Beans with vegetables Seafaring hake Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>8</b> Crema de verduras Pollo asado con patatas dado Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>9</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	<b>10</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>11</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2632/630 GT: 18 GS: 4 HC: 80 AZ: 17 PROT: 40 SAL: 2
<b>12</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	<b>13</b> Judías verdes con tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Yogur y pan Green beans with tomatoe Salmon and poor potatoes gratin Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>14</b> Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>15</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	<b>16</b> Arroz tres delicias Abadejo al limón con ensalada de lechuga Fruta y pan Chinese fried rice Haddock au lemon with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>17</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>18</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2837/679 GT: 18 GS: 4 HC: 94 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2
<b>19</b> Judías verdes con patatas Salchichas a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled hotdogs with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>20</b> Pasta a la boloñesa Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan Pasta in bolognese sauce Hake in green sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>21</b> 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 Patatas y Lácteos	<b>22</b> Crema de calabaza Lomo asado con ensalada de lechuga Yogur y pan Butternut squash cream Grilled tenderloin with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>23</b> 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 Carne con Patatas y Lácteos	<b>24</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2802/670 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3
<b>26</b> Crema de verduras Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>27</b> Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Chicken in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>28</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>29</b> Patatas estofadas con carne Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Stewed potatoes with meat Scrambled eggs with mushrooms with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>30</b> Pasta con tomate y verduras Gratinado de salmón al horno (cebolla, patata) Fruta y pan Pasta with tomato and vegetables Baked salmon gratin (onion, potato) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>31</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta		VE: 2973/711 GT: 24 GS: 7 HC: 89 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**