

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2022

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>3</p> <p>VACACIONES</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 Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>7</p> <p>VACACIONES</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>10</p> <p>Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with ham with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Lentejas a la jardinera Abadejo al horno con patatas fritas Yogur y pan Vegetables lentils Baked haddock with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef & vegetables stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados Rape a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Stewed chickpeas Battered & fried monkfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Carrot cream Roasted chicken with barbecue sauce with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3182/761 GT: 22 GS: 4 HC: 102 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Mackerel loin with apple sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Sopa de estrellas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Star pasta soup Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Arroz con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with vegetables Battered & fried hake with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>21</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3311/792 GT: 29 GS: 5 HC: 100 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Sautéed minestrone Chicken breast in garlic sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con carne Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed potatoes with meat Hake with sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>27</p> <p>J.G. BALEAR</p> <p>Espaguetis con salsa de sobrasada a la miel Pilotes de Sant Joan en salsa de avellanas Menjar blanc y pan Spaghetti with honey sobrasada sauce Pilotes de Sant Joan in hazelnut sauce Menjar blanc and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lentejas a la riojana Chispas de merluza con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Rioja style lentils Hake nuggets with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3401/814 GT: 27 GS: 6 HC: 105 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>Arroz tres delicias Palometa con salsa de tomate con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Three jewel rice Pomfret with tomato sauce with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>							<p>VE: 3102/742 GT: 13 GS: 2 HC: 119 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>

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