

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2022

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	<p>1 Alubias pintas estofadas con arroz Pollo asado con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Stewed pinto beans with rice Grilled chicken with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>)</p>	<p>2 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* <i>1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>)</p>	<p>3 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>)</p>	<p>4 Macarrones con boloñesa de atún Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Macaroni with tuna Baked haddock with lettuce Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</i>)</p>	<p>5 <i>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</i></p>	<p>6 <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i> <i>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</i> <i>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</i></p>	<p>VE: 2891/692 GT: 20 GS: 4 HC: 93 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>7 Crema de calabaza Salchichas a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Grilled hotdogs with french fries Fruit and bread (* <i>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>)</p>	<p>8 Tallarines a la boloñesa Merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Tagliatelle with bolognese sauce Battered & fried hake with green salad with olives Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</i>)</p>	<p>9 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>)</p>	<p>10 Arroz con salsa de tomate Lomo asado con ensalada de lechuga Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i>)</p>	<p>11 Alubias estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Squid strips with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>)</p>	<p>12 <i>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</i></p>	<p>13 <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i> <i>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</i> <i>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</i></p>	<p>VE: 3265/781 GT: 28 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>14 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>)</p>	<p>15 Crema de verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* <i>1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta</i>)</p>	<p>16 Espaguetis gratinados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Grilled tenderloin with green salad with olives Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>)</p>	<p>17 Patatas estofadas con carne Tortilla francesa con ensalada de tomate Yogur y pan Stewed potatoes with meat French omelette with tomato salad Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>)</p>	<p>18 Garbanzos estofados Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Stewed chickpeas Salmon and poor potatoes gratin Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>)</p>	<p>19 <i>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i></p>	<p>20 <i>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i></p>	<p>VE: 2870/687 GT: 18 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</i>)</p>	<p>22 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</i>)</p>	<p>23 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad with olives Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</i>)</p>	<p>24 Alubias estofadas a la riojana Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rioja style cooked beans Codfish croquettes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>)</p>	<p>25 Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Green beans with tomatoe Spanish omelette with lettuce salad with onion Fruit and bread (* <i>1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta</i>)</p>	<p>26 <i>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i> <i>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy</i> <i>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</i></p>	<p>27 <i>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</i> <i>1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</i></p>	<p>VE: 3266/781 GT: 27 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>28 NO LECTIVO <i>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</i> <i>1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit</i> (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</i>) (* <i>1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy</i>)</p>							<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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