

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2022

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 NO LECTIVO 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	2 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 Garbanzos estofados Estofado de ternera con patatas fritas Yogur y pan Stewed chickpeas Beef stew with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 Macarrones a la napolitana Rape a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan macaroni Battered & fried monkfish with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos	5 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 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	VE: 3783/905 GT: 31 GS: 5 HC: 113 AZ: 21 PROT: 46 SAL: 2
7 Arroz con verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice with vegetables Spanish omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	8 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Crema de verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Battered & fried hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	10 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Yogur y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	11 Sopa de estrellas Lomos de jurel en salsa de manzana con patatas dado Fruta y pan Star pasta soup Mackerel loin with apple sauce with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	12 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	13 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3281/785 GT: 28 GS: 5 HC: 100 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3
14 Patatas estofadas con magro Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de tomate Fruta y pan Pork & potato stew Chicken breast in garlic sauce with tomato salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	15 Macarrones gratinados Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni au gratin Hake with sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Ham omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	17 Arroz con verduras Salchichas al horno con patatas fritas Yogur y pan Rice with vegetables Grilled hotdogs with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Braised beans with vegetables Hake nuggets with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	19 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3305/791 GT: 26 GS: 5 HC: 102 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2
21 Arroz tres delicias Palometa empanada con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Three jewel rice Breaded pomfret with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 Alubias pintas estofadas Pollo asado con patatas fritas Yogur y pan Stewed pinto beans Grilled chicken with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 Judías verdes con tomate Abadejo a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Green beans with tomatoe Battered & fried haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	24 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan Macaroni with tuna Spanish omelette with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	26 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	27 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3414/817 GT: 33 GS: 5 HC: 100 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2
28 Lentejas estofadas con verduras Salchichas a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled hotdogs with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	29 Crema de calabaza Tortilla francesa de atún con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Pumpkin soup Tuna omelette with garden salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	30 Alubias estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga Fruta y pan Braised beans with vegetables Battered & fried hake with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	31 Tallarines a la boloñesa Lomo asado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Tagliatelle with bolognese sauce Grilled tenderloin with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta				VE: 3228/772 GT: 29 GS: 6 HC: 94 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 3

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