

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2023

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>VACACIONES</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit</p>	<p>3</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 Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed pinto beans Roasted lemon chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Macarrones a la napolitana Gratinado de salmón al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Napolitan macaroni Baked salmon gratin with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados Ventresca de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan Stewed chickpeas Grilled hake with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3086/738 GT: 21 GS: 5 HC: 100 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Vegetables cream Grilled hamburger with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz con verduras Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with vegetables Grilled chicken with its juice with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>19</p> <p>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</p>	<p>20</p> <p>Pasta con salsa de tomate Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Fruta y pan Pasta with tomato sauce Dab fish and chips with lettuce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3136/750 GT: 24 GS: 5 HC: 102 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p>23</p> <p>Crema de verduras Pinchos morunos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Shish-kabab with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con patatas dado Yogur y pan Braised beans with vegetables Hake and squid meatballs in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Coditos gratinados Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos estofados Lomo al ajillo con ensalada de lechuga Yogur y pan Stewed chickpeas Tenderloin with garlic with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz al horno Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Baked rice Cod delights with lettuce salad with onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3439/823 GT: 31 GS: 6 HC: 101 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Pasta con salsa de tomate Abadejo a la romana con ensalada de lechuga Yogur y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried haddock with lettuce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>						<p>VE: 3319/794 GT: 40 GS: 8 HC: 90 AZ: 20 PROT: 40 SAL: 1</p>

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