

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2023

**COLEGIO:** DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with lettuce Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>2</b> Macarrones a la napolitana Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Napolitan macaroni Chicken leg in lemon with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>3</b> Garbanzos estofados Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta y pan Stewed chickpeas Salmon medallion and roasted pumpkin with mashed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>5</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3191/764 GT: 23 GS: 6 HC: 102 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
<b>6</b> 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 Pescado con Patatas y Fruta)	<b>7</b> 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 Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>8</b> Coditos a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	<b>9</b> Garbanzos estofados Lomo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan Stewed chickpeas Tenderloin with garlic with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>10</b> Paella de verduras Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetable paella Dab fish and chips with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>11</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3302/790 GT: 25 GS: 5 HC: 108 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
<b>13</b> Crema de verduras Pinchos morunos con ensalada de lechuga Fruta y pan Vegetables cream Shish-kabab with lettuce Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	<b>14</b> Alubias estofadas con verduras Pollo en pepitoria con patatas dado Yogur y pan Braised beans with vegetables Chicken fricassee with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>15</b> Arroz al horno Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Baked rice Battered & fried hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>16</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>17</b> Coditos gratinados Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Grilled elbow macaroni Cod delights with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	<b>18</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3594/860 GT: 30 GS: 7 HC: 106 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2
<b>20</b> Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	<b>21</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>22</b> Crema de zanahoria Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga Fruta y pan Carrot cream Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>23</b> Pasta a la napolitana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Napolitan pasta Squid strips with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>24</b> Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Cheese omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>26</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2969/710 GT: 27 GS: 5 HC: 94 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
<b>27</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled hamburger with lettuce Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	<b>28</b> Patatas a la riojana Gratinado de salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Riojana style potatoes Baked salmon gratin with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	<b>29</b> Espirales a la napolitana Pizza Natillas y pan Napolitan spirals Pizza Custard and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>30</b> <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) (* 1º Verdura 2º Fish with Potatoes and Fruit)	<b>31</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta) (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit)			VE: 3017/722 GT: 22 GS: 7 HC: 102 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2

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