

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2023

DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
					1 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	4 VACACIONES 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	5 VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	6 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit	7 VACACIONES 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy	8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	9 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 Espaguetis gratinados Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga Fruta y pan Spaghetti au gratin Meatballs with vegetables with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	11 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	12 Patatas estofadas con carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed potatoes with meat French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	15 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	16 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2820/675 GT: 19 GS: 6 HC: 93 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
17 Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga Fruta y pan Rice with tomato sauce Squid strips with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	18 Crema de verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Vegetables cream Turkey omelette with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta	19 Alubias estofadas con verduras Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Battered & fried codfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	20 Pasta con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Pasta with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	21 Garbanzos estofados Pollo a la barbacoa con patatas fritas Fruta y pan Stewed chickpeas Roasted chicken with barbecue sauce with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	22 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3267/782 GT: 33 GS: 5 HC: 99 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 1
24 Judías verdes con patatas Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	25 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	26 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al limón con ensalada de lechuga Fruta y pan Rice with tomato sauce Roasted lemon chicken with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 Alubias pintas estofadas Gratinado de salmón al horno con patatas dado Yogur y pan Stewed pinto beans Baked salmon gratin with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	28 Macarrones gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni au gratin Scrambled eggs with ham with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	29 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	30 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2967/710 GT: 20 GS: 4 HC: 93 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1

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