

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2023

DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
					1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	9	10	VE: 2640/632 GT: 18 GS: 5 HC: 81 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 1
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	1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit	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	Judías verdes con patatas Filete de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Green beans with potatoes Hake steak with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta	1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3280/785 GT: 27 GS: 6 HC: 100 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
11	12	13	14	15	16	17	VE: 3145/752 GT: 27 GS: 6 HC: 94 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cuban style rice Hake with fried garlic and balsamic with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Courgette soup with cheese Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Alubias estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled hamburger with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Lemon chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	Lentejas estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Squid strips with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3461/828 GT: 28 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
18	19	20	21	22	23	24	VE: 3461/828 GT: 28 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
Coditos con salsa de tomate Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked fresh sausage with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota guisadas a la vizcaína (tomate, pimiento, ajo, perejil) con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Braised beans with vegetables Vizcain's hake and squid stewed meatballs (tomato, pepper, garlic, parsley) with green salad with olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Patatas a la riojana Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Riojana style potatoes Turkey omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	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	Crema de zanahoria Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Basque style haddock with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3461/828 GT: 28 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
25	26	27	28	29	30		VE: 3461/828 GT: 28 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Macarrones con salsa de tomate con queso rallado San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Macaroni with tomato sauce with grated cheese Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	Judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled chicken thigh with french fries Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Garbanzos estofados con verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Tenderloin with garlic with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cuban style rice Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta		VE: 3461/828 GT: 28 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2

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