

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
			1 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	2 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos duros con salsa de tomate Yogur y pan Lentils with rice Hard-boiled eggs with tomato sauce Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	6 Sopa de estrellas Chuleta de Sajonia con champiñones salteados Fruta y leche y pan Star pasta soup Kassler with sautéed mushrooms Fruit & milk and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	7 Espirales con boloñesa de atún Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tuna Battered & fried hake with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	8 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Peas with ham Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 Crema de calabaza Palometa con salsa de tomate con pisto Fruta y pan Butternut squash cream Pomfret with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	10 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	11 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 652 HC: 68 Prot: 32 Lip: 28
12 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Green beans with potatoes Cooked ham omelette with lettuce, tomato & cheese salad Yoghurt and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Chocolate cake and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	16 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y leche y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with french fries Fruit & milk and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 667 HC: 79 Prot: 31 Lip: 27
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 Alubias estofadas con chorizo Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Beans with chorizo sausage Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21 Arroz a la milanese Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Milanese rice Mixed meat with egg with lettuce & crab sticks Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan Zucchini cream with cheese Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit & milk and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	24 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Kcl: 727 HC: 79 Prot: 36 Lip: 33
26 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 Espaguetis a la napolitana Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan spaghetti Baked monkfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y leche y pan Carrot cream Baked chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit & milk and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	30 Paella mixta Lacón a la gallega Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta			Kcl: 679 HC: 86 Prot: 35 Lip: 23

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES