

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Stewed lentils Basque style haddock with minestrone Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 Macarrones a la boloñesa Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Macaroni bolognese Zucchini omelette with tomato with oregano Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	5 Crema de verduras Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan Vegetables cream Andalusian style hake with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit & milk and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy	7 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	8 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3246/777 GT: 29 GS: 7 HC: 101 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 3
9 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy	10 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	11 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con patatas fritas Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with french fries Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	12 Crema de calabaza Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan Butternut squash cream Breaded pork loin with lettuce, tomato and olives salad Yoghurt and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta	13 Paella de pollo Revuelto de patatas, jamón y champiñones con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with potatoes, ham and mushrooms with lettuce & crab sticks Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	14 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	15 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3651/873 GT: 36 GS: 7 HC: 106 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 3
16 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de espinacas Yogur y pan Stewed lentils Spinach omelette Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	17 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y leche y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit & milk and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	18 Patatas estofadas con magro Rape en salsa verde con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Monkfish in green sauce with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	19 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Chicken drumsticks in pepitoria sauce with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 COMIDA ESPECIAL (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	21 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2928/700 GT: 14 GS: 6 HC: 103 AZ: 27 PROT: 42 SAL: 2
23 FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	24 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 (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	25 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	26 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit	27 FESTIVO 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	28 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	31 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit						VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES