

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy	2 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	3 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Yogur y pan Lentils with rice Tuna omelette with lettuce & crab sticks Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	5 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y leche y pan Vegetables soup Kassler with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit & milk and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	6 Espirales a la boloñesa Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Bolognese spirals Baked haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	7 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed peas with ham Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	8 Crema de calabaza Filete de palometa con pisto Fruta y pan Butternut squash cream Pomfret with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2474/592 GT: 20 GS: 4 HC: 77 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2
11 Judías verdes salteadas Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan Sautéed green beans Grilled chicken with baked potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 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	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & olives Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	14 JORNADA RIOJANA Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan Caparrons with their sacraments Rioja style eggs Peaches in must and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	15 Macarrones con salsa funghi Lomo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y leche y pan Macaroni with funghi sauce Tenderloin with garlic with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit & milk and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	16 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 2799/670 GT: 19 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
18 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas fritas Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 Lentejas a la jardinera Caella a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Andalusian style smooth dogfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	20 Arroz a la milanese Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & crab sticks Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	21 Brócoli gratinado Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y leche y pan Broccoli au gratin Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit & milk and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	22 Coditos con salsa de tomate Bacalao a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried codfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	23 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2852/682 GT: 23 GS: 4 HC: 84 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
25 Arroz con pollo al curry Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Curry rice with chicken Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 Espaguetis gratinados Rape al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Spaghetti au gratin Baked monkfish with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 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 Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	29 Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos		VE: 3145/753 GT: 15 GS: 4 HC: 87 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES