

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

**MES:** Noviembre 2020

**COLEGIO:** LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</p> <p>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>(* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>3</b></p> <p>Espaguetis ( integrales)</p> <p>Empanadillas de atún con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas)</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Whole grain spaguettis</p> <p>Tuna pastry with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds)</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Chicken and vegetable soup</p> <p>Full course "cocido" stew</p> <p>Fruit and wholemeal bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano</p> <p>Fruta y leche y pan</p> <p>Zucchini cream</p> <p>Salmon and oregan baked potatoes gratin</p> <p>Fruit &amp; milk and bread</p> <p>(* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Lacón al horno con zanahorias salteadas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Beans with vegetables</p> <p>Baked lacón pork with sautéed carrots</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3163/757</p> <p>GT: 24</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 103</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 36</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Lentil soup with rice</p> <p>Turkey and cheese omelette with lettuce and beets</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Chuleta a la plancha con champiñones salteados</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Vegetables soup</p> <p>Grilled pork chop with sautéed mushrooms</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Espirales a la boloñesa</p> <p>Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Bolognese pasta spirals</p> <p>Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn)</p> <p>Fruit and wholemeal bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Salteado de guisantes con jamón</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Sautéed peas with ham</p> <p>Grilled hamburger with french fries</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Paella mixta</p> <p>Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Mixed paella</p> <p>Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce, tomato and olives salad</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3097/741</p> <p>GT: 25</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 98</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 39</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p>Salteado de judías verdes</p> <p>Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Fruta y leche y pan</p> <p>Sautéed green beans</p> <p>Tenderloin with garlic with lettuce, tomato &amp; cheese salad</p> <p>Fruit &amp; milk and bread</p> <p>(* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Chicken and vegetable soup</p> <p>Full course "cocido" stew</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con magro</p> <p>Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Pork loin with rice</p> <p>Pomfret with ratatouille with lettuce, tomato and olives salad</p> <p>Fruit and wholemeal bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al chilindrón con arroz salteado</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed lentils</p> <p>Chicken in "chilindrón" gravy with sautéed rice</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Coditos con salsa funghi</p> <p>Huevos cocidos en salsa verde con ensalada de tomate y atún</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Coditos with funghi sauce</p> <p>Boiled eggs in green sauce with tomato &amp; tuna salad</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3226/772</p> <p>GT: 24</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 137</p> <p>AZ: 28</p> <p>PROT: 41</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>23</b></p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Estofado de pavo con guisantes salteados</p> <p>Fruta y leche y pan</p> <p>Noodle soup</p> <p>Turkey stew with sautéed peas</p> <p>Fruit &amp; milk and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz a la milanese</p> <p>Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Milanese rice</p> <p>Mackerel loin with sweetcorn sauce with lettuce, crab sticks and carrot salad</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas)</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Stewed pinto beans</p> <p>Scrambled eggs with ham and mushrooms with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds)</p> <p>Fruit and wholemeal bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Brócoli gratinado</p> <p>Pollo asado con patatas asadas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Broccoli au gratin</p> <p>Grilled chicken with roasted potatoes</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Timbal de lubina y patatas a lo pobre</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Macaroni with tomato sauce</p> <p>Sea bass and poor potatoes kettledrum</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 2910/696</p> <p>GT: 17</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 100</p> <p>AZ: 28</p> <p>PROT: 72</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Pollo en pepitoria con champiñones salteados</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Three jewel rice</p> <p>Chicken fricassee with sautéed mushrooms</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>							<p>VE: 3252/778</p> <p>GT: 9</p> <p>GS: 9</p> <p>HC: 127</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 47</p> <p>SAL: 2</p>

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