

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2022

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y leche y pan Grilled elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	2 Crema de calabacín Tortilla casera hortelana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan integral Zucchini cream Homemade vegetables omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	4 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con brócoli salteado Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with sautéed broccoli Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	5 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	6 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3171/759 GT: 25 GS: 6 HC: 103 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
7 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con patatas asadas Fruta (eco.) y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	8 Lentejas (eco) estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Scrambled eggs with cheese with lettuce, tomato & tuna Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	9 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan integral Milanese rice Hake in green sauce with sautéed peas Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	10 JORNADA CLIMÁTICA Crema de calabaza y zanahoria (eco) con cúrcuma Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Pumpkin and carrot cream (eco) with turmeric Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	11 Patatas estofadas con magro Salmón al horno con zumo de naranja con champiñones salteados Fruta y leche y pan Pork & potato stew Baked hake in orange juice with sautéed mushrooms Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	12 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2914/697 GT: 13 GS: 3 HC: 105 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
14 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)	15 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	17 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con sanfaina Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	18 Menestra de verduras salteadas Filete de merluza al horno con patatas asadas Fruta y leche y pan Sautéed minestrone Baked hake with roasted potatoes Fruit & milk and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3338/799 GT: 30 GS: 8 HC: 96 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	22 Patatas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y remolacha Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Baked chicken with lettuce salad, crab sticks and beets Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	23 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al limón con arroz salteado al ajillo Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Hake steak with lemon with sautéed rice in garlic Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	24 Sopa de verduras con arroz y quinoa Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y leche y pan Vegetable soup with rice and quinoa Beef stew with roasted potatoes Fruit & milk and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3136/750 GT: 20 GS: 4 HC: 107 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3
28 Crema de verduras Cinta de lomo empanada con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Breaded pork loin with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	30 Paella de pollo Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur y pan integral Chicken paella Battered & fried haddock with lettuce, cucumber and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	31 Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)				VE: 3588/858 GT: 39 GS: 6 HC: 104 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES