

Sin Lactosa

MES: Marzo 2022

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread	2 Crema de calabacín Tortilla casera hortelana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan integral Zucchini cream Homemade vegetables omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soy yoghurt and wholemeal bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	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	VE: 3008/720 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 20 PROT: 35 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	8 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables French omelette with lettuce, tomato & tuna Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur de soja y pan integral Rice with tomato sauce Hake in green sauce with sautéed peas Soy yoghurt and wholemeal bread	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	11 Patatas estofadas con magro Salmón al horno con zumo de naranja con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Baked hake in orange juice with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2763/661 GT: 10 GS: 1 HC: 103 AZ: 23 PROT: 38 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	15 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con sanfaina Postre especial y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Special desserts and bread	18 Menestra de verduras salteadas Filete de merluza al horno con patatas asadas Fruta y pan Sautéed minestrone Baked hake with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3208/767 GT: 29 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 35 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	22 Patatas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y remolacha Yogur de soja y pan Stewed potatoes with vegetables Baked chicken with lettuce salad, crab sticks and beets Soy yoghurt and bread	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	24 Sopa de verduras con arroz y quinoa Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread	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	VE: 3023/723 GT: 18 GS: 3 HC: 105 AZ: 22 PROT: 37 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	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Paella de pollo Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur de soja y pan integral Chicken paella Battered & fried haddock with lettuce, cucumber and carrot salad Soy yoghurt and wholemeal bread	31 Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette with green salad with olives Fruit and bread		VE: 3604/862 GT: 39 GS: 5 HC: 104 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 3