

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>2</p> <p>Espaguetis gratinados Lacón al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti au gratin Baked lacón pork with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>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 Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas asadas Fruta y leche y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with roasted potatoes Fruit & milk and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo al horno con zanahorias salteadas Yogur y pan Braised beans with vegetables Baked haddock with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2987/715 GT: 20 GS: 6 HC: 99 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 2</p>
<p>8</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Turkey and cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con cous cous Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with cous cous Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Espirales a la boloñesa Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan integral Bolognese pasta spirals Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Sopa de picadillo Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Fruta y leche y pan Soup with ham & egg bits Grilled hamburger with roasted potatoes Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Paella mixta Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados con cebolla Yogur y pan Mixed paella Hake in green sauce with sautéed peas with onion Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3153/754 GT: 23 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>15</p> <p>Lentejas a la riojana (eco.) Palometa al horno con pisto Fruta y pan Rioja style lentils Baked pomfret with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y leche y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with lettuce, cucumber and carrot salad Fruit & milk and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>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</p>	<p>18 JORNADA MANCHEGA</p> <p>Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan Macaroni gratin with ratatouille and Manchego cheese Toledo carcamusas Fried milk with honey and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Patatas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3070/734 GT: 23 GS: 5 HC: 133 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Brócoli gratinado Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Broccoli au gratin Chicken breast with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Arroz integral a la milanesa Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta y pan Milanese integral rice Hake steak with lemon with lettuce, corn and apple salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Sopa de fideos Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y leche y pan Noodle soup Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Coditos con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3066/734 GT: 25 GS: 4 HC: 95 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>29</p> <p>Arroz tres delicias (eco.) Pollo en pepitoria con salteado de verduras Fruta y pan Chinese fried rice (eco.) Chicken fricassee with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y remolacha Fruta y pan Stewed lentils Hake fillet in carrot sauce with lettuce salad, crab sticks and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>						<p>VE: 3400/814 GT: 15 GS: 6 HC: 126 AZ: 30 PROT: 46 SAL: 4</p>

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

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