

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>				<p>1 Arroz a la napolitana Bacalao al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Napolitan rice Baked cod with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>3 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3800/909 GT: 28 GS: 2 HC: 122 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 3</p>
<p>4 Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con brócoli salteado Helado y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with sautéed broccoli Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>5 Alubias (eco.) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Stewed white beans Spanish omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>6 Paella mixta Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan integral Mixed paella Hake in green sauce with peas Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>7 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with french fries Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz salteado al ajillo Yogur y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice in garlic Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>10 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3381/809 GT: 28 GS: 6 HC: 104 AZ: 30 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>11 FESTIVO 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>12 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p>	<p>13 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral Stewed lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>14 Espirales gratinados Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Spirals au gratin Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>16 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3528/844 GT: 28 GS: 6 HC: 114 AZ: 34 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>18 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>19 Alubias pintas estofadas Huevos rotos con jamón Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with potatoes & ham Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>20 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo Fruta y leche y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with lettuce, tomato and crab stick salad Fruit & milk and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>21 Macarrones (integrales) gratinados Palometa a la andaluza con pisto Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Andalusian style Pomfret with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>22 Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Yogur y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Beef stew with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>23 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>24 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3356/803 GT: 28 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 3</p>
<p>25 Patatas estofadas con costillas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan Rib & potato stew Tuna omelette with lettuce, cucumber and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>26 Crema de zanahoria Escalope a la milanesa con champiñones salteados Fruta y leche y pan Carrot soup Milanesa style breaded steak with sautéed mushrooms Fruit & milk and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28 Arroz (eco.) con magro y champiñones Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Rice with lean and mushrooms Baked haddock with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>29 Lentejas a la riojana Pollo asado al ajillo con zanahorias salteadas Yogur y pan Rioja style lentils Chicken with garlic with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>30 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>31 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>VE: 3023/723 GT: 21 GS: 6 HC: 98 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 3</p>

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