

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2023

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</p>	<p>3</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham croquettes with lettuce, tomato & tuna Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>10 lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Andalusian style sole with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y leche y pan Carrot cream Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit & milk and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3635/870 GT: 51 GS: 7 HC: 113 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Paella marinera Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Seafaring paella Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan Braised beans with vegetables Hake in bilbaine sauce with lettuce, tomato and beetroot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Sopa de picadillo Magro adobado con arroz salteado Yogur y pan Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Coditos con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Squid strips with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2906/695 GT: 18 GS: 3 HC: 100 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la romana con arroz salteado Fruta y leche y pan Courgette cream (eco.) Battered & fried hake with sautéed rice Fruit & milk and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Milanese rice Spinach omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>26 JORNADA ALICANTINA</p> <p>Fideuá Pollo asado Alicante con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fartons y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with lettuce, tomato and olives salad Fartons and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3446/824 GT: 28 GS: 6 HC: 108 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo Fruta y leche y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and crab stick salad Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce, cucumber and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>						<p>VE: 2841/680 GT: 18 GS: 5 HC: 98 AZ: 32 PROT: 36 SAL: 2</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