

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2023

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Zucchini cream Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta)	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	3 Arroz a la napolitana Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Napolitan rice Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	4 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2912/697 GT: 21 GS: 5 HC: 96 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
6 Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y leche y pan Minestrone soup Rosemary grilled chicken with french fries Fruit & milk and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, cucumber and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	8 Arroz a la milanesa Filete de merluza con mojo rojo con guisantes salteados Fruta (eco.) y pan Milanese rice Hake with red mojo with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	9 Crema de zanahoria y calabaza Escalope casero con champiñones salteados Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Homemade escalope with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta)	10 Patatas estofadas con magro Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta y pan Pork & potato stew Cod delights with lettuce, onion and olives salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	11 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3114/745 GT: 24 GS: 4 HC: 100 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta y leche y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs in gravy with sautéed rice Fruit & milk and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	15 Macarrones con salsa de quesos Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo Fruta y pan Macaroni with cheese sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, tomato and crab stick salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	16 Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo al chilindrón con salteado de verduras Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Chicken in "chilindron" gravy with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	17 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	18 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3278/784 GT: 21 GS: 6 HC: 117 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
20 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit)	21 Espirales con tomate y albahaca Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Spirals with tomato and basil Chicken breast in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	22 Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega con patatas asadas Yogur y pan Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	23 JORNADA MADRILEÑA Sopa de menudillos Bocadillo de calamares Postre especial Giblet soup Calamari sandwich Special desserts (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	24 Arroz a banda Gratén de huevos con tomate Fruta y pan "A banda" rice Eggs au gratin with tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3209/768 GT: 88 GS: 5 HC: 174 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
27 Crema de verduras Estofado de pavo con arroz salteado Fruta y leche y pan Vegetables cream Turkey stew with sautéed rice Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	29 Paella de pollo Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Chicken paella Hake steak with lemon with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	30 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 Pescado con Patatas y Fruta)	31 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos) (* 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy)			VE: 3375/807 GT: 24 GS: 5 HC: 111 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES