

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

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 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	2 Coditos con salsa pesto Lacón al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Baked lacón pork with lettuce, cucumber and carrot salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y leche y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit & milk and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3309/792 GT: 26 GS: 7 HC: 101 AZ: 29 PROT: 41 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	8 Espirales salteados al ajillo Filete de lenguadina a la romana con guisantes salteados Fruta (eco.) y pan Spiral pasta with garlic Battered & fried yellowfin sole with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con puré de patatas Fruta y leche y pan integral Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with mashed potatoes Fruit & milk and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	13 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3274/783 GT: 28 GS: 6 HC: 102 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2
14 Lentejas (eco) con chorizo Albóndigas de calamar y merluza en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan Lentils with chorizo Squid meatballs & hake in sauce with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y leche y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit & milk and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Regaña de castuera y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Regaña de castuera and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 Paella mixta Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Mixed paella Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3036/726 GT: 19 GS: 5 HC: 132 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	22 Arroz tres delicias Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y remolacha Fruta y pan Three jewel rice Hake steak with lemon with lettuce salad, crab sticks and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	24 Macarrones con salsa boloñesa Fogonero a la donostiarra con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni with bolognese sauce Donostiarra pollack with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y leche y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 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	27 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3219/770 GT: 25 GS: 3 HC: 102 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Fruta y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas panaderas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y leche y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit & milk and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos					VE: 3276/784 GT: 18 GS: 6 HC: 119 AZ: 32 PROT: 40 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES