

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2022

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>3 Espaguetis al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Helado y pan Spaghetti with pesto Andalusian style sole with lettuce, carrot & sweetcorn Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>4 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con champiñones salteados Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5 Paella mixta Filete de merluza a la donostiarrá con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral Mixed paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce, cucumber and carrot salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>6 Sopa de picadillo Pollo asado con cebolla y patatas al horno Fruta y leche y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with roasted onion & potatoes Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7 Judías verdes con tomate Filetes rusos con arroz salteado al ajillo Fruta (eco.) y pan Green beans with tomatoe Hamburger steak with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>8 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>9 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3217/770 GT: 21 GS: 4 HC: 108 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 3</p>
<p>10 Coditos a la carbonara Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo Fruta y pan Elbow macaroni in carbonara sauce Scrambled eggs with cheese with lettuce, tomato and crab stick salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>11 Lentejas (eco) estofadas con verduras Estofado de pavo con patatas dado Fruta (eco.) y pan Stewed organic lentils with vegetables Turkey stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>12 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)</p>	<p>13 Crema de calabaza Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Pumpkin soup Cod delights with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>15 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>16 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3406/815 GT: 29 GS: 6 HC: 106 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>17 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Three jewel rice Bilbain's style hake with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18 Alubias pintas estofadas Huevos rotos con jamón Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with potatoes & ham Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with lettuce, cucumber and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>20 Macarrones gratinados Medallón de salmón con salsa de zanahorias sobre pisto mediterráneo Fruta y leche y pan Macaroni au gratin Salmon medallion with carrot sauce on Mediterranean ratatouille Fruit & milk and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21 Gratén de coliflor con bechamel Albóndigas de ternera con patatas fritas Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Beef meatballs with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>22 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>23 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: 3264/781 GT: 25 GS: 6 HC: 100 AZ: 29 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>24 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Tuna omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>25 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Escalope a la milanesa con cous cous Fruta y pan Carrot cream Milanesa style breaded steak with cous cous Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>27 Arroz a la milanesa Rabas de calamar con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Milanese rice Squid strips with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>28 Lentejas a la riojana Pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan Rioja style lentils Chicken in garlic sauce with lettuce, carrot and onion Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>29 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3098/741 GT: 24 GS: 5 HC: 99 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>31 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy)</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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