

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

BAJO EN GRASAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

VE: 0/0
GT: 0
GS: 0
HC: 0
AZ: 0
PROT: 0
SAL: 0

5

6

7

Arroz con salsa de tomate
Lacón al horno con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Baked lacón pork with lettuce, cucumber and olives salad
Fruit and bread

8

Crema de calabacín
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur desnatado y pan integral
Zucchini cream
Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Low-fat yoghurt and wholemeal bread

9

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de atún con champiñones salteados
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Tuna omelette with sautéed mushrooms
Fruit and bread

VE: 2742/656
GT: 16
GS: 2
HC: 96
AZ: 23
PROT: 35
SAL: 2

12

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas
Yogur desnatado y pan
Stewed organic lentils with vegetables
Baked chicken drumsticks with roasted potatoes
Low-fat yoghurt and bread

13

Espaguetis con salsa de tomate
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta y pan
Spaghetti with tomato sauce
Baked sole fillet with lettuce, tomato and olives salad
Fruit and bread

14

Paella de pollo
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan integral
Chicken paella
Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad
Fruit and wholemeal bread

15

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Yogur desnatado y pan
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Low-fat yoghurt and bread

16

Crema de verduras
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan
Vegetables cream
Roasted pork loin with fine herbs with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and bread

VE: 2971/711
GT: 19
GS: 4
HC: 98
AZ: 21
PROT: 43
SAL: 1

19

Salteado de judías verdes con jamón
Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados
Yogur desnatado y pan
Sautéed green beans with ham
Hake in green sauce with sautéed peas
Low-fat yoghurt and bread

20

Sopa de fideos
Albóndigas a la jardinera con arroz salteado
Fruta (eco.) y pan
Noodle soup
Meatballs with vegetables with sautéed rice
Fruit and bread

21

Crema de puerros
Pollo asado con patatas asadas
Fruta y pan integral
Cream of leek
Grilled chicken with roasted potatoes
Fruit and wholemeal bread

22

Fideuá
Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Fideua (fine paella)
Spinach omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread

23

Alubias pintas estofadas
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, palitos de cangrejo y zanahoria
Fruta y pan
Stewed pinto beans
Grilled yellowfin sole with lettuce, crab sticks and carrot salad
Fruit and bread

VE: 2660/636
GT: 14
GS: 3
HC: 91
AZ: 26
PROT: 36
SAL: 2

26

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Yogur desnatado y pan
Macaroni with tomato sauce
French omelette with lettuce & tomatoes
Low-fat yoghurt and bread

27

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta y pan
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread

28

Crema de calabaza (eco.)
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta y pan integral
Pumpkin soup (eco.)
Lemon chicken drumsticks with lettuce, tomato and beetroot salad
Fruit and wholemeal bread

29

Lentejas a la jardinera
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Vegetables lentils
Baked hake with green salad with olives
Fruit and bread

30

Arroz a la napolitana
Magro de cerdo al tomillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)
Fruta y pan
Neapolitan rice
Lean pork with thyme with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad
Fruit and bread

VE: 2848/681
GT: 15
GS: 3
HC: 99
AZ: 24
PROT: 38
SAL: 2