

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2024

LA INMACULADA PP ESCOLAPIOS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|---|--|--|--|--|--|---|--|
| 1 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy | 2 MENÚ FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit | 3 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit | 4 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit | 5 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit | 6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta | 7 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 8 Arroz a la milanesa Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Milanesa rice Chicken croquettes with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 9 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Andalusian style sole with lettuce, cucumber and olives salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 10 Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos | 11 Crema de verduras Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y leche y pan Vegetables cream Basque style haddock with french fries Fruit & milk and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos | 12 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 Fruta | 13 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 14 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos | VE: 3401/814 GT: 30 GS: 6 HC: 107 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1 |
| 15 Coditos con salsa de quesos Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with cheese sauce Battered & fried hake with lettuce & olives Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | 16 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 17 Paella de pollo Medallón de salmón y calabaza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Chicken paella Salmon medallion roasted with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 18 Sopa de picadillo Magro adobado con patatas asadas Fruta y leche y pan Soup with ham & egg bits Marinated pork loin steak with roasted potatoes Fruit & milk and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta | 19 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con arroz salteado Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 20 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | 21 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos | VE: 3407/815 GT: 28 GS: 5 HC: 107 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2 |
| 22 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style haddock with lettuce, tomato and beetroot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 23 Gratén de coliflor con bechamel Lomo al ajillo con puré de patatas Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Tenderloin with garlic with mashed potatoes Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta | 24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 25 Macarrones con pisto Pollo asado con miel y mostaza con ensalada Gelatina y pan Macaroni with ratatouille Grilled chicken with mustard & honey with salad Jelly and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 26 Lentejas estofadas con chorizo Revuelto de queso con champiñones salteados Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 27 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos | 28 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | VE: 3108/744 GT: 15 GS: 3 HC: 113 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2 |
| 29 Crema de calabaza Salchichas frescas de pavo con patatas dado Yogur y pan Pumpkin soup Turkey sausage with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta | 30 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | 31 Espaguetis a la amatriciana Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Spaghetti in amatriciana sauce Breaded hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta | Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es | | | VE: 3447/825 GT: 33 GS: 6 HC: 108 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2 | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES