

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2023



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

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 Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	2 Alubias estofadas con verduras Pollo a la catalana con patatas fritas Fruta y pan Braised beans with vegetables Catalan style Chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	3 Gratén de coliflor con bechamel Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	4 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 3438/823 GT: 22 GS: 5 HC: 117 AZ: 28 PROT: 44 SAL: 2
6 Coditos a la boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Elbow bolognese style Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	8 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)	9 Salteado de judías verdes con jamón Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Cod delights with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta)	10 Paella mixta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Mixed paella Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	11 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	VE: 3034/726 GT: 22 GS: 4 HC: 108 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1
13 Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	14 Macarrones gratinados Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Macaroni au gratin Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	15 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	17 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	18 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	19 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3034/726 GT: 19 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
20 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy)	21 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	23 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)	24 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style sole with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3401/814 GT: 23 GS: 4 HC: 115 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 1
27 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	28 Coditos gratinados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)						VE: 2713/649 GT: 17 GS: 5 HC: 86 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES