

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2021



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 <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<b>1</b> Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>2</b> Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>3</b> Crema de puerros Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of leek Flamenquines (ham-stuffed steak roll) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	<b>4</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>5</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3440/823 GT: 36 GS: 8 HC: 98 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 3
<b>6</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit)	<b>7</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)	<b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit)	<b>9</b> Arroz con salsa de tomate Lomo de cerdo empanado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> Rice with tomato sauce Breaded pork loin with lettuce & olives Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>10</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>12</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3534/845 GT: 30 GS: 6 HC: 114 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
<b>13</b> Crema de verduras con picatostes Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables cream with croutons Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras con arroz Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed lentils with rice Zucchini omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>15</b> Espirales con tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y <b>pan integral</b> Spirals with tomato sauce Squid in tempura and broccoli guacamole Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>16</b> Subias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	<b>17</b> Patatas estofadas con magro Filete de merluza con zanahorias salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Hake steak with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>18</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>19</b> 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	VE: 3078/736 GT: 15 GS: 7 HC: 114 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
<b>20</b> Fallarines con salsa cuatro quesos Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	<b>21</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>22</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)	<b>23</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	<b>24</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy)	<b>25</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>26</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3438/823 GT: 31 GS: 7 HC: 97 AZ: 20 PROT: 43 SAL: 2
<b>27</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit)	<b>28</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)	<b>29</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit)	<b>30</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	<b>31</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit)			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)