

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2022



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>   |  |   | 1<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)   | 2<br>Macarrones con salsa boloñesa de chorizo<br>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas<br>Fruta y pan<br>Macaroni with bolognese sauce with chorizo<br>Tuna omelette with lettuce, carrot & olives<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) | 3<br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy<br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta     | 4<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos        | VE: 3246/777<br>GT: 25<br>GS: 5<br>HC: 109<br>AZ: 28<br>PROT: 36<br>SAL: 1 |
| 5<br>Arroz tres delicias<br>Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan<br>Three jewel rice<br>Breaded chicken escalope with lettuce & tomatoes<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)  | 6<br><b>FESTIVO</b><br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)<br>(* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit)  | 7<br>Menestra de verdura salteada con jamón<br>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Vegetable and ham stir fry<br>Baked hake with lettuce & carrot<br>Fruit and bread<br>(* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos)   | 8<br><b>FESTIVO</b><br>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)<br>(* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit) | 9<br>Coditos gratinados<br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Grilled elbow macaroni<br>Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)  | 10<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | 11<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta         | VE: 3275/783<br>GT: 28<br>GS: 5<br>HC: 98<br>AZ: 27<br>PROT: 32<br>SAL: 1  |
| 12<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Lacón al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)<br>Yogur y pan<br>Stewed lentils<br>Baked lacón pork with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) | 13<br>Crema de verduras con picatostes<br>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream with croutons<br>Tuna omelette with lettuce & carrot<br>Fruit and bread<br>(* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)      | 14<br>Espirales al pesto<br>Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan integral<br>Pasta spirals with pesto sauce<br>Andalusian style sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and wholemeal bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) | 15<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)                                      | 16<br>Arroz con magro<br>Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados<br>Fruta y pan<br>Rice with pork loin<br>Hake in green sauce with sautéed peas<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)  | 17<br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos        | 18<br>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta             | VE: 3076/736<br>GT: 20<br>GS: 4<br>HC: 105<br>AZ: 25<br>PROT: 38<br>SAL: 1 |
| 19<br>Lentejas a la jardinera<br>Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan<br>Vegetables lentils<br>Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)                            | 20<br>Arroz con pollo<br>Fogonero con mojo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Rice with chicken<br>Pollock with mojo sauce with green salad with pepper and olives<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) | 21<br>Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo al limón con arroz salteado<br>Fruta y pan integral<br>Carrot cream<br>Lemon chicken drumsticks with sautéed rice<br>Fruit and wholemeal bread<br>(* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)  | 22<br><b>COMIDA ESPECIAL</b><br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)<br>(* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)   | 23<br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)<br>(* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy)   | 24<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy<br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta      | 25<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos | VE: 2892/692<br>GT: 16<br>GS: 4<br>HC: 101<br>AZ: 22<br>PROT: 37<br>SAL: 2 |
| 26<br>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)<br>(* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy)   | 27<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)<br>(* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy)   | 28<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)<br>(* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit)  | 29<br>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)<br>(* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)              | 30<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)<br>(* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)   | 31<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta       |   | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |

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

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