

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2023



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>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</p>	<p>3</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</p>	<p>4</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham croquettes with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed lentils Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3429/820 GT: 28 GS: 6 HC: 109 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Judías verdes salteadas con bacon Tortilla francesa de queso con champiñones salteados Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Cheese omelette with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Soup with ham & egg bits Grilled hake with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Magro adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Marinated pork loin steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Coditos con salsa de tomate Tiras de calamar en salsa vizcaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Squid strips in biscayne sauce with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Paella marinera Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Seafaring paella Baked hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2716/650 GT: 15 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Battered & fried hake with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la milanese Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Milanese rice French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>26 JORNADA ALICANTINA</p> <p>Fideuá Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas Fartons y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with green salad with olives Fartons and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3216/769 GT: 23 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Chicken soup with noodles Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>VE: 2534/606 GT: 18 GS: 5 HC: 82 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2</p>

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