

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2022



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>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></p>	<p><b>1</b> Alubias estofadas con verduras Huevos al plato con ensalada Fruta y pan Braised beans with vegetables Eggs on the plate with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>2</b> Coditos con salsa de quesos Palometa con salsa de tomate con champiñones salteados Fruta y pan integral Elbow macaroni with cheese sauce Pomfret with tomato sauce with sautéed mushrooms Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>3</b> Crema de legumbres con picatostes Pollo a la catalana con arroz salteado Fruta y pan Cream of legumes with croutons Catalan style Chicken with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>4</b> Salteado de coliflor con patatas Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed cauliflower with potatoes Tenderloin with garlic with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>5</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>6</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</p>	<p>VE: 3135/750 GT: 17 GS: 4 HC: 112 AZ: 28 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>7</b> Macarrones a la boloñesa Fogonero al horno con salteado de verduras Yogur y pan Macaroni bolognese Baked pollack with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>8</b> Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>9</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>10</b> Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Filete de merluza a la romana con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with carrot &amp; zucchini squash Battered &amp; fried hake with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b> Paella mixta Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Mixed paella Zucchini omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>12</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>13</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3076/736 GT: 23 GS: 4 HC: 129 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>14</b> Lentejas estofadas con boniato Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Lentils stew with sweet potato Spiced meat stir fry with lettuce &amp; olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>15</b> 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)</p>	<p><b>16</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>17</b> Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>18</b> Sopa de picadillo Salchichas frescas al horno con patatas panaderas Fruta y pan Soup with ham &amp; egg bits Baked fresh sausage with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3047/729 GT: 21 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>21</b> Judías verdes salteadas Abadejo a la andaluza con guisantes salteados Yogur y pan Sautéed green beans Andalusian style haddock with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>22</b> Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>23</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>24</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>25</b> Guisantes salteados Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed peas Flamenquines (ham-stuffed steak roll) with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>26</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3006/719 GT: 22 GS: 4 HC: 102 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>28</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)</p>							<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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