

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 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> Arroz tres delicias Gratinado de salmón y patatas panadera al eneldo Fruta y pan Three jewel rice Salmon and dill baked potatoes gratin Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>2</b> Crema de calabaza Salchichas de pollo frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan Pumpkin soup Baked chicken fresh sausage with lettuce & tomatoes Ice cream and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>3</b> <b>FESTIVO</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)	<b>4</b> Judías verdes con tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with tomatoe Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	<b>5</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>6</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2749/658 GT: 19 GS: 5 HC: 99 AZ: 29 PROT: 24 SAL: 3
<b>7</b> Espaguetis con salsa cuatro quesos Rape frito con perejil con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Espagueti with 4 cheese sauce Fried monkfish with parsley with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>8</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>9</b> Paella mixta Lacón a la gallega Fruta y pan integral Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>10</b> Crema de legumbres Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Cream of legumes Tuna omelette with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>11</b> Brócoli salteado Pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Sautéed broccoli Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>13</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	VE: 3275/783 GT: 24 GS: 5 HC: 104 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
<b>14</b> Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Helado y pan Soup with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>15</b> Lentejas a la riojana Palometa a la andaluza con patatas fritas Fruta y pan Rioja style lentils Andalusian style Pomfret with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>16</b> Canelones de carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Meat cannelloni French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	<b>17</b> Arroz a la milanese Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Milanese rice Andalusian-style hake fillet with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>18</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)	<b>19</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>20</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	VE: 3186/762 GT: 24 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
<b>21</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit)	<b>22</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy)	<b>23</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish 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 Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)	<b>25</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)	<b>26</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>27</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>28</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	<b>29</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit)	<b>30</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes 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)