

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 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 elgustodecrecer@aramark.es		1 Crema de calabaza Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan integral Pumpkin soup Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Ice cream and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)	2 Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals au gratin Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	4 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	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2755/659 GT: 15 GS: 4 HC: 92 AZ: 32 PROT: 38 SAL: 1
6 Salteado de judías verdes Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta)	7 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 Lácteos)	8 Arroz con pollo Lacón a la gallega Fruta y pan integral Rice with chicken Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	9 JORNADA CLIMÁTICA Vichyssoise Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Vichyssoise Potato pie and legume bolognese Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)	10 Macarrones gratinados Gratén de huevos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni au gratin Eggs au gratin with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	11 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3228/772 GT: 28 GS: 6 HC: 133 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 2
13 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 Legumbres y Fruta)	14 Lentejas estofadas con chorizo Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	15 Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	16 NO LECTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	17 Crema de zanahoria Albóndigas con jardinera de champiñones con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Meatballs in mushroom gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	18 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3411/816 GT: 30 GS: 7 HC: 102 AZ: 31 PROT: 30 SAL: 2
20 COMIDA ESPECIAL (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	21 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)	22 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy)	23 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)	24 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy)	25 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 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	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
27 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)	28 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit)	29 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)	30 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Potatoes 2º Cold cuts 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