

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2021



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b> Menestra de verdura salteada con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Vegetable and ham stir fry Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>2</b> Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Carrot soup Spanish omelette with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>3</b> Coditos gratinados Estofado de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Turkey stew with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>4</b> Garbanzos estofados Salchichas frescas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed chickpeas Sausages with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>5</b> Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered &amp; fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>6</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3368/806 GT: 29 GS: 5 HC: 108 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>8</b> Patatas estofadas con magro Lomos de jurel en salsa de manzana con champiñones salteados Yogur y pan Pork &amp; potato stew Mackerel loin with apple sauce with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>9</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Tuna omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>10</b> Crema de calabaza Filete de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Pumpkin soup Andalusian-style hake fillet with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>11</b> <b>JG D.O. CASTILLA Y LEON</b> Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Pollo al chilindrón con patatas fritas Hojaldre de miel y pan Lentils stewed with vegetables "Tierra de Sabor" Chicken in "chilindron" gravy with french fries Honey pastry and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>12</b> Sopa minestrone Croquetas de espinacas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Minestrone soup Spinach croquettes with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>13</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3177/760 GT: 26 GS: 4 HC: 203 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>15</b> Macarrones gratinados con queso Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni au gratin with cheese Zucchini omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>16</b> Crema de puerros Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan Cream of leek Meatballs in gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>17</b> Garbanzos a la catalana con espinacas y huevo duro Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Catalan style chickpeas with spinach and hard egg Baked chicken with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>18</b> Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan Green beans with tomatoe Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>19</b> Paella marinera Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Seafaring paella Hake steak with lemon with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>20</b> 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><b>21</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3311/792 GT: 28 GS: 6 HC: 103 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>22</b> Lentejas a la riojana Rape en salsa verde con patatas panaderas Yogur y pan Rioja style lentils Monkfish in green sauce with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>23</b> Sopa de verduras con arroz y quinoa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Baked chicken with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>24</b> Alubias pintas estofadas Chispas de merluza con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Hake nuggets with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>25</b> Espirales a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Ham omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>26</b> Arroz a la cubana Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cuban-style rice Baked perch with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>27</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3163/757 GT: 22 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p><b>29</b> <b>FESTIVO</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)</p>	<p><b>30</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit)</p>	<p><b>31</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<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>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

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