

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2022



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados San Jacobo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	2 Crema de calabacín Tortilla casera hortelana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan integral Zucchini cream Homemade vegetables omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	3 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 Fruta)	4 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	5 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3208/767 GT: 26 GS: 5 HC: 106 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
7 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	8 Lentejas estofadas con verduras Huevos con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Eggs with tomato with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	9 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta y pan integral Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	11 Patatas estofadas con magro Abadejo a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Andalusian style haddock with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2805/671 GT: 15 GS: 3 HC: 101 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
14 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	15 Macarrones con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with cheese sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	17 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con sanfaina Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	18 Menestra de verduras salteadas Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone Battered & fried hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos)	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3286/786 GT: 32 GS: 8 HC: 90 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	22 Patatas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	23 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	24 Sopa de verduras con arroz y quinoa Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Neapolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2971/711 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3
28 Crema de verduras Magro adobado con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Marinated pork loin steak with french fries Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	29 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)	30 Paella de pollo Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Chicken paella Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	31 Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)				VE: 3384/809 GT: 33 GS: 5 HC: 103 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES