

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2023



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><br>Crema de calabacín<br>Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Zucchini cream<br>Mixed meat omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b><br>(* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta)                           | <b>2</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)   | <b>3</b><br>Arroz a la napolitana<br>Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Napolitan rice<br>Haddock fillet in tempura with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)                         | <b>4</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta       | <b>5</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy<br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos    | VE: 2971/711<br>GT: 20<br>GS: 4<br>HC: 106<br>AZ: 27<br>PROT: 34<br>SAL: 2 |
| <b>6</b><br>Sopa minestrone<br>Escalope de pollo con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Minestrone soup<br>Breaded chicken escalope with french fries<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)  | <b>7</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Braised beans with vegetables<br>Zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) | <b>8</b><br>Arroz a la milanesa<br>Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Milanese rice<br>Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b><br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) | <b>9</b><br>Crema de zanahoria y calabaza<br>Magro en salsa con arroz<br>Fruta y pan<br>Cream of carrot & butternut squash<br>Lean pork in sauce with rice<br>Fruit and bread<br>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)                             | <b>10</b><br>Patatas estofadas con magro<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y pan<br>Pork & potato stew<br>Cod delights with green salad with olives<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)   | <b>11</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit<br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos      | <b>12</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta<br>1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos  | VE: 3134/750<br>GT: 23<br>GS: 3<br>HC: 106<br>AZ: 23<br>PROT: 33<br>SAL: 2 |
| <b>13</b><br>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br>Albóndigas en salsa con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>Braised green beans, carrots & potatoes<br>Meatballs in gravy with sautéed rice<br>Fruit and bread<br>(* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta) | <b>14</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Yogur y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)  | <b>15</b><br>Macarrones con salsa de tomate<br>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Macaroni with tomato sauce<br>Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b><br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)           | <b>16</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Pollo al chilindrón con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Chicken in "chilindron" gravy with sautéed vegetables<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) | <b>17</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Medallón de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Breaded hake medallion with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)   | <b>18</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit<br>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos | <b>19</b><br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy<br>1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos | VE: 3198/765<br>GT: 21<br>GS: 5<br>HC: 115<br>AZ: 25<br>PROT: 37<br>SAL: 2 |
| <b>20</b><br>Brócoli salteado<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate<br>Fruta y pan<br>Sautéed broccoli<br>Baked hake with tomato salad<br>Fruit and bread<br>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)   | <b>21</b><br>Arroz a banda<br>Gratén de huevos con tomate<br>Yogur y pan<br>"A banda" rice<br>Eggs au gratin with tomato<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)   | <b>22</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Lacón a la gallega<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>Braised beans with vegetables<br>Lacón pork shoulder with potatoes<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b><br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)   | <b>23</b><br><b>JORNADA MADRILEÑA</b><br>Sopa de menudillos<br>Bocadillo de calamares<br>Postre especial<br>Giblet soup<br>Calamari sandwich<br>Special desserts<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)  | <b>24</b><br>Espirales con tomate y albahaca<br>Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa<br>Fruta y pan<br>Spirals with tomato and basil<br>Chicken breast in garlic sauce with lettuce, carrot and quinoa salad<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos) | <b>25</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit<br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | <b>26</b><br>1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>1º Potatoes 2º Cold cuts with Pasta and Dairy<br>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta    | VE: 2948/705<br>GT: 73<br>GS: 4<br>HC: 154<br>AZ: 22<br>PROT: 36<br>SAL: 2 |
| <b>27</b><br>Crema de verduras<br>Estofado de pavo con arroz salteado<br>Yogur y pan<br>Vegetables cream<br>Turkey stew with sautéed rice<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)  | <b>28</b><br>Paella de pollo<br>Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur y pan<br>Chicken paella<br>Croquettes & meat pastries with green salad with olives<br>Yoghurt and bread<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)               | <b>29</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y <b>pan integral</b><br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and <b>wholemeal bread</b><br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)  | <b>30</b><br>Lentejas a la jardinera<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso<br>Fruta y pan<br>Vegetables lentils<br>Spanish omelette with lettuce & cheese<br>Fruit and bread<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)           | <b>31</b><br>Macarrones con boloñesa de jamón de york<br>Filete de merluza al horno con patatas panaderas<br>Fruta<br>Macaroni with ham bolognese<br>Baked hake with roasted potatoes<br>Fruit<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)  |  |   | VE: 3027/724<br>GT: 21<br>GS: 5<br>HC: 102<br>AZ: 21<br>PROT: 32<br>SAL: 2 |

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

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