

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2021



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</p>	<p>2</p> <p>Judías verdes salteadas Tortilla de patatas con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur y pan Sautéed green beans Spanish omelette with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos estofados Escalope de pollo con ensalada de tomate con aceitunas Fruta y pan integral Stewed chickpeas Breaded chicken escalope with tomato salad with olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Fruta y pan Zucchini cream Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lacón al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Braised beans with vegetables Baked lacón pork with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3054/731 GT: 23 GS: 4 HC: 102 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>8</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Turkey and cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con cous cous Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with cous cous Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Espirales a la boloñesa Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Bolognese pasta spirals Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Sopa de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mixed paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3239/775 GT: 27 GS: 4 HC: 103 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>15</p> <p>Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate con arroz salteado Yogur y pan Rioja style lentils Pomfret with tomato sauce with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>17</p> <p>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 Lácteos</p>	<p>18 JORNADA MANCHEGA</p> <p>Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan Macaroni gratin with ratatouille and Manchego cheese Toledo carcamusas Fried milk with honey and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>19 FESTIVO</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3235/774 GT: 27 GS: 6 HC: 138 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Arroz a la milanese Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Brócoli gratinado Salteado moruno con patatas fritas Yogur y pan Broccoli au gratin Spiced meat stir fry with french fries Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Sopa de fideos Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>28</p> <p>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</p>	<p>VE: 3018/722 GT: 24 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>29</p> <p>Arroz negro Pollo en pepitoria con salteado de verduras Yogur y pan Black rice Chicken fricassée with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Stewed lentils Hake fillet in carrot sauce with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>						<p>VE: 3476/832 GT: 20 GS: 9 HC: 115 AZ: 23 PROT: 48 SAL: 4</p>

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es