

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 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 <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>	<b>1</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	<b>2</b> Coditos con salsa pesto Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>3</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>4</b> Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>5</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>6</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3157/755 GT: 23 GS: 5 HC: 100 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2
<b>7</b> Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>8</b> Espirales salteados al ajillo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spiral pasta with garlic Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>9</b> Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan integral Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>10</b> Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>11</b> Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>13</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3182/761 GT: 25 GS: 4 HC: 102 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
<b>14</b> Lentejas a la riojana Albóndigas de calamar y merluza en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Rioja style lentils Squid meatballs & hake in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>15</b> Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindrón" gravy with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>16</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>17</b> <b>JORNADA EXTREMEÑA</b> Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>18</b> Paella mixta Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Mixed paella Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>19</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>20</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2946/705 GT: 19 GS: 5 HC: 127 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
<b>21</b> Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>22</b> Arroz tres delicias Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>23</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>24</b> Macarrones (integrales) con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>25</b> Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>26</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>27</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3164/757 GT: 24 GS: 3 HC: 100 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2
<b>28</b> Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with vegetable stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>29</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>30</b> Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos					VE: 3007/719 GT: 20 GS: 6 HC: 100 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1

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

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