



Descargar PDF

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2020



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			<p><b>1</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Pork escalope (breaded steak) with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arroz a la milanesa Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Milanese rice Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3393/812 GT: 21 GS: 4 HC: 122 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>5</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce salad with sweetcorn &amp; quinoa Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with lettuce, tomato &amp; cheese salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Paella mixta Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Mixed paella Hake fillet in carrot sauce with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham &amp; egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>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</p>	<p>VE: 3301/790 GT: 28 GS: 5 HC: 96 AZ: 28 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p><b>12</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz tres delicias Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Chinese fried rice Horse mackerel loin in apple sauce with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with lettuce, carrot &amp; olives Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Espirales gratinados Lacón a la gallega Fruta y pan Spirals au gratin Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3263/781 GT: 25 GS: 5 HC: 107 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Huevos a la flamenca Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Deviled egg Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Carrot cream Grilled chicken with lettuce, tomato &amp; cheese salad Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetarian paella Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>Macarrones gratinados Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Macaroni au gratin Baked haddock with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower with white sauce Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3370/806 GT: 26 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 45 SAL: 2</p>
<p><b>26</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Pork escalope (breaded steak) with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de brócoli Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Cream of broccoli Scrambled eggs with tuna with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>29</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Rape frito con perejil con salteado de verduras Fruta y pan Rice with tomato sauce Fried monkfish with parsley with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style cooked beans Chicken drumsticks in garlic sauce with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>		<p>VE: 3138/751 GT: 43 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 3</p>

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