

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2021



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 elgustodecrecer@aramark.es				1 Arroz a la napolitana Rape orly con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Napolitan rice Breaded monkfish with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	3 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 3419/818 GT: 14 GS: 1 HC: 131 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 3
4 Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Helado y pan Spaghetti with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce, carrot & sweetcorn Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	6 Paella mixta Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Mixed paella Hake in green sauce with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	7 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	9 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	10 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3332/797 GT: 27 GS: 5 HC: 106 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 3
11 Arroz negro Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Black rice Flamenquines (ham-stuffed steak roll) with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	12 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta) (* 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit)	13 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral Stewed lentils Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	14 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)	15 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)	16 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3603/862 GT: 32 GS: 7 HC: 112 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 3
18 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Vegetable paella Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	19 Alubias pintas estofadas Huevos rotos con jamón Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with potatoes & ham Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	20 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	21 Macarrones (integrales) gratinados Palometa a la andaluza con pisto Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Andalusian style Pomfret with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	22 Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Beef stew with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	23 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	24 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3302/790 GT: 28 GS: 5 HC: 100 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
25 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan Stewed potatoes with vegetables Tuna omelette with lettuce & tomatoes Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	26 Crema de zanahoria Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot soup Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	28 Arroz a la milanesa Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Milanese rice Baked haddock with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	29 Lentejas a la riojana Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Chicken with garlic with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	30 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	31 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 2893/692 GT: 20 GS: 4 HC: 98 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES