

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2022



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>3</b></p> <p>Espaguetis al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Helado y pan Spaghetti with pesto Andalusian style sole with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, tomato &amp; cheese salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Paella mixta Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Mixed paella Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Soup with ham &amp; egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Salteado de judías verdes Filetes rusos con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Sautéed green beans Hamburger steak with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3309/792 GT: 24 GS: 4 HC: 138 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur y pan Stewed lentils Scrambled eggs with cheese with lettuce, tomato &amp; onion salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de calabaza con picatostes Estofado de pavo con arroz salteado Fruta y pan Pumpkin soup with croutons Turkey stew with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta) (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espirales carbonara Delicias de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Spiral Carbonara Cod delights with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>14</b></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 Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3181/761 GT: 22 GS: 4 HC: 108 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>17</b></p> <p>Arroz tres delicias Merluza a la bilbaina con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Three jewel rice Bilbain's style hake with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Huevos rotos con jamón Fruta y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with potatoes &amp; ham Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Star pasta soup Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Macarrones gratinados Medallón de salmón con salsa de zanahorias sobre pisto mediterráneo Fruta y pan Macaroni au gratin Salmon medallion with carrot sauce on Mediterranean ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Albóndigas de ternera con patatas fritas Fruta y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Beef meatballs with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3177/760 GT: 25 GS: 5 HC: 97 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>24</b></p> <p>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 &amp; tomatoes Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de zanahoria Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></p> <p>Arroz a la milanesa Taco de calamar con guacamole con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Milanese rice Squid taco and guacamole with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lentejas a la riojana Pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rioja style lentils Chicken in garlic sauce with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3162/757 GT: 24 GS: 9 HC: 104 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p><b>31</b></p> <p>Coditos con boloñesa de chorizo Filete de merluza al horno con guisantes Fruta y pan Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese Baked hake with peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>				<p>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></p>			<p>VE: 3026/724 GT: 9 GS: 0 HC: 99 AZ: 32 PROT: 36 SAL: 1</p>

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

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