

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Septiembre 2020



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 FESTIVO	9 Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream with cheese Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2010/481 GT: 15 GS: 2 HC: 68 AZ: 22 PROT: 24 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con arroz Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Lentils with rice Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spinach omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 FESTIVO	VE: 2639/631 GT: 19 GS: 4 HC: 87 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2
21 Arroz frito Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Fried rice Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with mushrooms with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Alubias pintas estofadas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Stewed pinto beans Salmon and poor potatoes kettledrum Fruit and bread	VE: 2655/635 GT: 14 GS: 3 HC: 94 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 2
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with vegetable stew Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2967/710 GT: 20 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2