

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 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 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy)	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy)	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)	7 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy)	9 Salteado de judías verdes Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	10 Alubias estofadas con verduras Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Deviled egg with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	11 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	12 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 3162/756 GT: 28 GS: 6 HC: 176 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con arroz Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur y pan Lentil soup with rice Grilled chicken thigh with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	14 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with green salad with pepper and olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	15 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 wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	17 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3060/732 GT: 21 GS: 4 HC: 102 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
20 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	21 Sopa de fideos Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Noodle soup Spiced meat stir fry with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	22 Crema de puerros Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Cream of leek Fideua (fine paella) Grilled chicken with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	23 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	24 Alubias pintas estofadas Filete de lenguadina a la romana con patatas fritas Fruta y pan Stewed pinto beans Battered & fried yellowfin sole with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	26 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3086/738 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 2
27 Macarrones gratinados Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni au gratin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	29 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)				VE: 2837/679 GT: 16 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES