

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2019



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Crema de zanahoria Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Carrot cream Basque style haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Pasta tricolor con salsa carbonara Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Flan y pan Tricolor pasta with carbonara sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot & sweetcorn Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>3</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>4</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con verduras Fruta y pan Stewed lentils Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Paella marinera Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Seafaring paella Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 674</p> <p>HC: 85</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 21</p>
<p>8</p> <p>Sopa de picadillo Cazón adobado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Broth with ham & egg bits Pickled dogfish with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Patatas estofadas con verduras Escalope de pollo con patatas fritas Yogur y pan Stewed potatoes with vegetables Breaded chicken escalope with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Grilled tenderloin with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Coditos con boloñesa de chorizo Tortilla casera de patata y espinacas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow macaroni with chorizo sausage bolognese Spinach omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan Vegetables lentils with rice Battered & fried hake with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 714</p> <p>HC: 78</p> <p>Prot: 34</p> <p>Lip: 32</p>
<p>15</p> <p>FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>
<p>22</p> <p>FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>24</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>25</p> <p>Fideuá Revuelto de chorizo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with chorizo sausage with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>Lentejas a la jardinera Rape orly con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Vegetables lentils Breaded rap with lettuce & crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>Kcl: 726</p> <p>HC: 88</p> <p>Prot: 38</p> <p>Lip: 25</p>
<p>29</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Beans with vegetables Zucchini omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>Macarrones a la genovesa Magro adobado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral Macaroni in genovese sauce Marinated pork loin steak with minestrone Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>				<p>Kcl: 680</p> <p>HC: 68</p> <p>Prot: 38</p> <p>Lip: 25</p>