

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2019



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
	1 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	2 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	6 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con patatas fritas Yogur y pan Rice with tomato sauce Cooked ham & cheese escalope with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Butternut squash cream Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos	10 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	11 Tallarines con salsa cuatro quesos Cazón adobado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Pickled dogfish with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	12 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	13 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 680 HC: 82 Prot: 34 Lip: 26
14 Crema de zanahoria Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Carrot cream Hake steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Espirales a la napolitana Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Napolitan spirals Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	17 JORNADA TAILANDESA Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y especias y pan Shrimp Pad thai Sautéed chicken with soy Rice with milk and spices and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 Alubias estofadas con verduras Rape al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Beans with vegetables Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	19 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	20 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	Kcl: 659 HC: 81 Prot: 34 Lip: 22
21 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rioja style lentils Tuna omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	22 Macarrones a la boloñesa Cordon Bleu con patatas fritas Yogur y pan Macaroni bolognese Cordon Bleu with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 Arroz a banda Abadejo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice "a banda" Baked haddock with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	25 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	26 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	27 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Kcl: 748 HC: 77 Prot: 36 Lip: 32
28 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Cream of leek Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	29 Arroz a la napolitana Caella adobada con patatas fritas Yogur y pan Napolitan rice Pickled smooth dogfish with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	30 Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	31 Coditos gratinados Abadejo a la romana con ensalada de tomate y zanahoria Fruta y pan Grilled pasta Battered & fried haddock with tomato and carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos				Kcl: 728 HC: 83 Prot: 34 Lip: 31

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES