

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Junio 2019



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Salteado de guisantes con jamón Magro con champiñones Fruta y pan Sautéed peas with ham Pork loin steak with mushrooms Fruit and bread	4 Arroz cubano Caella a la romana con patatas dado Yogur y pan Rice & black beans Battered & fried smooth dogfish with diced potatoes Yoghurt and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	6 Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals au gratin Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with meat with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 627 HC: 76 PROT: 28 GT: 25
10 Macarrones gratinados Perca a la donostiarra con champiñones salteados Fruta y pan Macaroni au gratin Donostia-style perch with sautéed mushrooms Fruit and bread	11 Garbanzos estofados San Jacobo con patatas fritas Helado y pan Stewed chickpeas Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Ice cream and bread	12 Paella mixta Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed pinto beans Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	14 Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 745 HC: 89 PROT: 29 GT: 33
17 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	18 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	19 Canelones de carne Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Meat cannelloni Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread	20 <b>NO LECTIVO</b>	21 Macarrones a la boloñesa Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Helado y pan Macaroni bolognese Grilled hamburger with french fries Ice cream and bread	VE: 723 HC: 80 PROT: 32 GT: 29
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0