

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2019



COLEGIO: MARISTAS CHAMPAGNAT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
		1 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 Sopa de verduras Canelones de atún Fruta y pan Vegetables soup Tuna cannelloni Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	3 Arroz negro Cazón adobado Melocotón en almíbar y pan Black rice Pickled dogfish Canned peaches and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	5 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Kcl: 642 HC: 91 Prot: 32 Lip: 19
6 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Cheese omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	7 Espirales con tomate San Jacobo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan Spirals with tomato sauce Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	8 Crema de calabacín Bacalao al horno con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Baked cod with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 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	10 Arroz con pollo Perca empanada con brócoli salteado Fruta y pan Rice with chicken Breaded perch with sautéed broccoli Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	12 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 697 HC: 82 Prot: 36 Lip: 28
13 Coditos gratinados Bienmesabe con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Bienmesabe with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	14 Sopa de ave con arroz Albóndigas con tomate con patatas dado Helado y pan integral Chicken soup with rice Meatballs with tomato sauce with diced potatoes Ice cream and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Crema de zanahoria Ragout de pavo con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Turkey stew with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos	16 Coliflor rebozada Escalope de pollo con ensalada Fruta y pan Breaded Cauliflower Breaded chicken escalope with salad Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	17 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 732 HC: 88 Prot: 27 Lip: 29
20 Judías verdes con tomate Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in pepitoria sauce with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21 Lentejas a la jardinera Flamenquines con patatas fritas Yogur y pan Vegetables lentils Flamenquines (ham-stuffed steak roll) with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Coditos gratinados Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta y pan Grilled elbow macaroni Hake in green sauce with sautéed peas Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	23 Crema de alubias Salteado moruno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Cream of beans Shish-kabab with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24 Patatas a la riojana Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan Riojana style potatoes Baked haddock with sautéed vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	25 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	26 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcl: 759 HC: 82 Prot: 34 Lip: 35
27 Crema de verduras Pechuga de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lemon with french fries Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Sopa minestrone Canelones de carne Helado y pan integral Minestrone soup Meat cannelloni Ice cream and whole meal bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	29 Macarrones a la carbonara Filete de palometa con pisto Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Pomfret with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	30 Arroz a la milanesa Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	31 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta			Kcl: 735 HC: 90 Prot: 28 Lip: 32

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES