

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2021

COLEGIO: SANTA MARIA DEL PRADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	2 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	3 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	5 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 (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy	6 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	7 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	VE: 3102/742 GT: 21 GS: 6 HC: 101 AZ: 29 PROT: 40 SAL: 2
11 Fideuá San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	12 Lentejas a la jardinera Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	13 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Carrot soup Spanish omelette with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos	14 Arroz con salsa de tomate Filete de perca a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried perch with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	15 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Beans with vegetables Grilled tenderloin with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	17 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3341/799 GT: 28 GS: 3 HC: 110 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2
18 Lentejas a la riojana Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Yogur y pan Rioja style lentils Salmon and poor potatoes gratin Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	19 Patatas estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	20 Alubias pintas estofadas Chuletas de cerdo al horno con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Baked pork chops with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	21 JORNADA D.O. PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada Intxaursalsa y pan Macaroni with Idiazabal cheese bechamel Idiazábal cheese and cod omelette with salad Intxaursalsa and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 2986/714 GT: 21 GS: 5 HC: 93 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
25 Arroz a la milanesa Timbal de dorada y patatas panadera al orégano Yogur y pan Milanese rice Bream timbale and oregan roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 Crema de calabaza Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Pumpkin soup Scrambled eggs with meat with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	28 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan Beans with vegetables Breaded hake with lettuce and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	29 Coditos con salsa de tomate Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	30 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	31 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3063/733 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES