

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
			1 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	2 NO LECTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Cooked ham omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Breaded chicken breast with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	7 Crema parmentier Filete de merluza a la donostiarra con patatas dado Fruta y pan Parmentier Soup Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Green beans with potatoes Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcl: 698 HC: 80 Prot: 33 Lip: 29
12 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan Vegetables cream Breaded sole with lettuce and soy salad Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta	13 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Stewed lentils Grilled chicken with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	14 Arroz a la napolitana Estofado de cerdo con patatas dado Fruta y pan Napolitan rice Pork stew with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15 JORNADA MEJICANA Alubias pintas estofadas Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Stewed pinto beans Chicken fajitas Chocolate cake and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Coditos gratinados Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Fruta y pan Grilled pasta Baked hake with baked tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	18 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 731 HC: 86 Prot: 34 Lip: 30
19 Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan Chicken soup with noodles Grilled hamburger with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 Crema de calabacín Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Zucchini cream Baked chicken with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta	21 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	22 Arroz a la milanese Filete de palometa a la romana con guisantes salteados Yogur y pan Milanese rice Battered & fried pomfret with sautéed peas Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	23 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	24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 (**) 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	Kcl: 630 HC: 79 Prot: 31 Lip: 22
26 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pork & potato stew Cooked ham omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	27 Macarrones a la amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panaderas Yogur y pan Macaroni in amatriciana sauce Baked hake with grilled potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 Lentejas a la riojana San Jacobo con salteado de verduras con tomate Fruta y pan Rioja style lentils Cooked ham & cheese escalope with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	29 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Sautéed minestrone Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	30 Alubias estofadas con verduras Merlán en salsa verde con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Whiting with green sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta			Kcl: 675 HC: 68 Prot: 33 Lip: 32

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES