

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023

DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy	2 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Lemon chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	3 Lentejas estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Squid strips with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	5 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3456/827 GT: 27 GS: 5 HC: 108 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 1
6 Coditos con salsa de tomate Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Sausages with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	7 Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con patatas fritas Yogur y pan Braised beans with vegetables Cod delights with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Turkey omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	9 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	10 Crema de verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream Baked sole fillet with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	11 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	12 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3160/756 GT: 27 GS: 6 HC: 95 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 1
13 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Roast chicken in provenzal sauce with onion, tomato and spices with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 Macarrones con salsa de tomate con queso rallado San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Macaroni with tomato sauce with grated cheese Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	15 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Spanish omelette with lettuce Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	16 JORNADA GRIEGA Arroz Spanakorizo con mayonesa (opcional) Keftedes (albóndigas asadas) en salsa Yogur con miel y pan "Spanakorizo" rice with mayonnaise (optional) Keftedes (grilled meatballs) in sauce Yogurt with honey and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 Garbanzos estofados con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	18 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3635/870 GT: 33 GS: 5 HC: 108 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
20 Alubias estofadas con verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Braised beans with vegetables Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 Patatas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Riojana style potatoes Squid strips with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	22 Coditos con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	23 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 Crema de verduras Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Fish sticks with lettuce & carrot Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	25 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3083/738 GT: 26 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
27 Lentejas estofadas con verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Kassler with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	28 Macarrones con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Cod delights with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	29 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	30 Patatas a la riojana Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur y pan Riojana style potatoes Grilled chicken thigh with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta				VE: 3321/795 GT: 25 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES