

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2024 DISCIPULAS DE JESUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 Judías verdes con patatas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Green beans with potatoes Baked hake with lettuce Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2278/545 GT: 12 GS: 1 HC: 82 AZ: 27 PROT: 29 SAL: 1
4 Coditos con salsa de tomate Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked fresh sausage with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	5 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	6 Patatas estofadas con carne Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with meat Turkey omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	7 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	8 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream Grilled yellowfin sole with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3182/761 GT: 28 GS: 6 HC: 93 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 1
11 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled chicken thigh with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 Coditos con salsa de tomate con queso rallado San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce with grated cheese Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	13 Judías verdes con patatas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan Green beans with potatoes Spanish omelette with lettuce Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos	14 JORNADA ITALIANA Macarrones alla zucca Cazuelita de pollo a la pizzaiola Panna Cotta y pan Macaroni alla zucca Pizzaiola chicken casserole Panna Cotta and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 Arroz a la cubana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cuban style rice Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	16 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	17 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 3566/853 GT: 30 GS: 8 HC: 105 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
18 Alubias estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Braised beans with vegetables Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 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	20 Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	21 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	22 Macarrones gratinados Pizza Fruta y pan Macaroni au gratin Pizza Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	23 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	24 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3155/755 GT: 26 GS: 7 HC: 96 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 1
25 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy	26 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit	27 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	28 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	29 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit	30 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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