

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: SANTA MARIA DEL PRADO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--|---|---|---|--|---|---|---|
| <p>1</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</p> | <p>2</p> <p>Espaguetis gratinados Lacón al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti au gratin Baked lacón pork with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> | <p>3</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>4</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Fruta y pan Braised beans with vegetables Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> | <p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 3065/733 GT: 22 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2</p> |
| <p>8</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Turkey and cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>9</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con cous cous Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with cous cous Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>10</p> <p>Espirales a la boloñesa Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Bolognese pasta spirals Andalusian style horse mackerel loins with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>11</p> <p>Sopa de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>12</p> <p>Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mixed paella Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> | <p>13</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> | <p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>VE: 3030/725 GT: 23 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3</p> |
| <p>15</p> <p>Lentejas a la riojana Palometa con salsa de tomate con arroz salteado Yogur y pan Rioja style lentils Pomfret with tomato sauce with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>16</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>18 JORNADA MANCHEGA</p> <p>Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan Macaroni gratin with ratatouille and Manchego cheese Toledo carcamusas Fried milk with honey and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>19</p> <p>Patatas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> | <p>20</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>21</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>VE: 3016/722 GT: 23 GS: 5 HC: 128 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2</p> |
| <p>22</p> <p>Brócoli gratinado Salteado moruno con patatas fritas Yogur y pan Broccoli au gratin Spiced meat stir fry with french fries Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>23</p> <p>Arroz integral a la milanesa Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese integral rice Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> | <p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>25</p> <p>Sopa de fideos Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> | <p>26</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de palometa a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostia-style pomfret with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> | <p>27</p> <p>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</p> | <p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>VE: 2995/717 GT: 24 GS: 4 HC: 93 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p> |
| <p>29</p> <p>Arroz negro Pollo en pepitoria con salteado de verduras Yogur y pan Black rice Chicken fricassee with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> | <p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Stewed lentils Hake fillet in carrot sauce with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> | | | <p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p> | | | <p>VE: 3476/832 GT: 20 GS: 9 HC: 115 AZ: 23 PROT: 48 SAL: 4</p> |

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