MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2022 | COLEGIO: JOAQUIN COSTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	2 Crema de calabacín Tortilla casera hortelana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan integral Zucchini cream Homemade vegetables omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos*	3 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*	4 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	5 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	6 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	VE: 3033/726 GT: 23 GS: 5 HC: 100 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
7 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	8 Lentejas (eco) estofadas con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables Scrambled eggs with cheese with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	9 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta (eco.) y pan integral Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	10 **JORNADA CLIMÁTICA** Crema de calabaza y zanahoria (eco) con cúrcuma Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Pumpkin and carrot cream (eco) with turmeric Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	11 Patatas estofadas con magro Abadejo a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Pork & potato stew Andalusian style haddock with sautéed mushrooms Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	12 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	13 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	VE: 2786/666 GT: 14 GS: 2 HC: 102 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
14 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	15 Macarrones (integrales) con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with cheese sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	17 **JORNADA CATALANA** Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con sanfaina Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	18 Menestra de verduras salteadas Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone Battered & fried hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos*	19 *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*	20 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	VE: 3262/780 GT: 30 GS: 7 HC: 94 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	22 Patatas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	23 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	24 Sopa de verduras con arroz y quinoa Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	26 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	27 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	VE: 2971/711 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3
28 Crema de verduras Magro adobado con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Marinated pork loin steak with french fries Yoghurt and bread *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	29 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 Fruta*	30 Paella de pollo Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Chicken paella Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	31 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce & cheese Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*				VE: 3410/816 GT: 34 GS: 5 HC: 101 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES