

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2019

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
		<b>1</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>2</b> Patatas estofadas con magro Pechuga de pollo al limón con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Pork & potato stew Chicken breast with lemon with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>3</b> Macarrones a la boloñesa Caella en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Macaroni bolognese Smooth dogfish in gravy with minestrone Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>4</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>5</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 748 HC: 81 Prot: 34 Lip: 33
<b>6</b> Espirales salteados Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Sautéed spirals Breaded chicken breast with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>7</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Stewed lentils Omelette with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>8</b> Crema de zanahoria Rape a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Carrot cream Andalusian monkfish with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>9</b> Paella mixta Lomo al ajillo con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Mixed paella Tenderloin with garlic with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>10</b> Garbanzos estofados Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Stewed chickpeas Codfish croquettes with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>11</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>12</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 707 HC: 84 Prot: 35 Lip: 27
<b>13</b> Sopa de pollo con fideos Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Meatballs with vegetables with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>14</b> Espaguetis a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Napolitan spaghetti Battered & fried yellowfin sole with lettuce & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>15</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado Yogur y pan Beans with vegetables Cooked ham omelette with tomatoes with dressing Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>16</b> <b>JORNADA GRIEGA</b> Ensalada griega Moussaka Hojaldre de miel y pan Greek salad Moussaka Hojaldre de miel and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>17</b> Patatas estofadas con verduras Varitas de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Stewed potatoes with vegetables Hake fishsticks with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>18</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>19</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Kcl: 744 HC: 76 Prot: 34 Lip: 33
<b>20</b> Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Baked chicken hotdogs with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>21</b> Sopa de pollo con fideos Ragout de pavo con patatas asadas Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with baked potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>22</b> Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla española con tomate aliñado Yogur y pan Lentils with vegetables Spanish omelette with tomatoes with dressing Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>23</b> Fideos a la cazuela Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Cooked noodles Tuna pastry with lettuce & sweetcorn Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>24</b> Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Chickpeas stew Hake in green sauce with minestrone Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>25</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>26</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 712 HC: 88 Prot: 30 Lip: 29
<b>27</b> Espirales con bacon y york con queso Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Spirals with bacon & york ham with cheese Tuna omelette with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>28</b> Alubias estofadas con verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan Beans with vegetables Ham croquettes with lettuce salad with sweetcorn & black olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>29</b> Crema de calabacín Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan Zucchini cream Rosemary grilled chicken with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>30</b> Paella de verduras Butifarra al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Vegetarian paella Baked butifarra sausage with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>31</b> Potaje de lentejas Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Lentil stew Haddock in green sauce with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos			Kcl: 699 HC: 85 Prot: 29 Lip: 31

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