

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
3 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Zucchini omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with menestra Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos	5 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with chorizo sausage Battered & fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	7 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	8 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 649 HC: 81 Prot: 26 Lip: 19
10 Crema de verduras con picatostes Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Vegetables cream with croutons Ham croquettes with lettuce & olives Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	11 Alubias estofadas con verduras Revuelto de pavo y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with turkey and cheese with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	12 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Paella de pollo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Chicken paella Baked hake with lettuce & crab sticks Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	15 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 663 HC: 89 Prot: 30 Lip: 23
17 Lentejas estofadas con verduras Gratén de huevos Yogur y pan Stewed lentils Eggs au gratin Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 Salteado de judías verdes con jamón york Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Green beans with cooked ham Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	19 Patatas estofadas con magro Rape en salsa verde con champiñones salteados Fruta y pan integral Pork & potato stew Monkfish in green sauce with sautéed mushrooms Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	20 Arroz tres delicias Jaconcitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Chicken drumsticks in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	21 COMIDA ESPECIAL (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	22 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 723 HC: 69 Prot: 31 Lip: 37
24 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	26 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	27 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	29 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
31 FESTIVO (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos							Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

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