

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit	2 Coditos con salsa pesto Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	5 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	6 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3121/747 GT: 23 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentil soup with rice Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	8 Espirales salteados al ajillo Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Spiral pasta with garlic Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	9 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta (eco.) y pan integral Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	11 Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	13 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3161/756 GT: 25 GS: 4 HC: 100 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
14 Lentejas (eco) con chorizo Albóndigas de calamar y merluza en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Squid meatballs & hake in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 Paella mixta Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Mixed paella Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2968/710 GT: 18 GS: 5 HC: 130 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Arroz tres delicias Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Three jewel rice Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	24 Carrones (integrales) con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3164/757 GT: 24 GS: 3 HC: 100 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos					VE: 3000/718 GT: 20 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES