

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2021

COLEGIO: TIERNO GALVAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p> <p>Arroz tres delicias Gratinado de salmón y patatas panadera al eneldo Fruta y pan Three jewel rice Salmon and dill baked potatoes gratin Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza Salchichas de pollo frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan Pumpkin soup Baked chicken fresh sausage with lettuce & tomatoes Ice cream and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Espirales gratinados Filete de merluza con mojo rojo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals au gratin Hake with red mojo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3043/728 GT: 21 GS: 5 HC: 105 AZ: 32 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p>7</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Rape frito con perejil con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Espagueti with 4 cheese sauce Fried monkfish with parsley with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>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)</p>	<p>9</p> <p>Paella mixta Lacón a la gallega Fruta y pan integral Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>Crema de legumbres Revuelto de atún con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Cream of legumes Scrambled eggs with tuna with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con tomate Pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3375/807 GT: 46 GS: 5 HC: 105 AZ: 27 PROT: 42 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Helado y pan Soup with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>15</p> <p>Lentejas a la riojana Palometa a la andaluza con patatas fritas Fruta y pan Rioja style lentils Andalusian style Pomfret with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>Canelones de carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Meat cannelloni French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Milanese rice Andalusian-style hake fillet with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan Carrot soup Meatballs in gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</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>VE: 3304/790 GT: 29 GS: 6 HC: 100 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>21</p> <p>Empedrado de alubias Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan White bean salad Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>22</p> <p style="text-align: center;">COMIDA ESPECIAL</p> <p>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos * 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy)</p>	<p>23</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la napolitana Fritura variada con ensalada Fruta y pan Napolitan rice Assorted fried fish platter with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta * 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3487/834 GT: 26 GS: 4 HC: 116 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>28</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta * 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit)</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta * 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)</p>	<p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta * 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)</p>					<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES