

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 Crema de legumbres Pizza de jamón y queso con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Cream of legumes Ham & cheese pizza with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 Sopa de fideos Fish and chips Fruta de temporada y pan Noodle soup Fish and chips Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3291/787 GT: 21 GS: 4 HC: 120 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 3
5 Arroz con pollo Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan Rice with chicken Spinach omelette with lettuce salad with onion Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	6 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy	7 Crema de zanahoria Pollo asado al romero con patatas asadas Yogur y pan Carrot cream Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	9 Macarrones con salsa de tomate Butifarra al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Macaroni with tomato sauce Baked butifarra sausage with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	11 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	VE: 2951/706 GT: 23 GS: 6 HC: 91 AZ: 17 PROT: 36 SAL: 2
12 Crema parmentier Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Parmentier Cream Cod delights with lettuce & carrot Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta	13 Alubias estofadas con arroz Tortilla de patatas casera con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral Braised beans with rice Homemade potato omelette with vegetable stew Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 Sopa de ave con fideos Pinchos morunos con patatas panaderas Yogur y pan Chicken soup with noodles Shish-kabab with roasted potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Lentejas a la riojana Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Hake fillet greek style with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	16 Arroz con salsa de tomate Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce, corn and apple salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	17 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2890/691 GT: 22 GS: 4 HC: 93 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 1
19 Espirales salteados al ajillo Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Yogur y pan Spiral pasta with garlic Salmon medallion and roasted pumpkin with mashed potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	20 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro con arroz Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Stewed chickpeas with spinach and boiled egg with rice Tuna omelette with lettuce & tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	21 Crema de calabaza Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Pumpkin soup Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	22 Alubias estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan Braised beans with vegetables Meatballs with vegetables Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 Sopa de picadillo Pizza con ensalada de lechuga y maíz Natillas de chocolate y pan Soup with ham & egg bits Pizza with lettuce and sweetcorn salad Chocolate custard and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	24 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3226/772 GT: 25 GS: 6 HC: 100 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
26 DIA NO LECTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	27 DIA NO LECTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	28 DIA NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit	29 DIA NO LECTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	30 DIA NO LECTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	31 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES