

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1 Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.</p>	<p>1 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p>3 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>5 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice Cold cuts with Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Legumbres y Fruta</p>	<p>6 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>7 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Braised lentils with brown rice Homemade potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>8 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan style elbow macaroni Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>9 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes. Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>10 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan integral Tuscan white beans cream with jam and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Yoghurt and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>11 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Hake fillet with tomato pil-pil with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>13 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3151/754 GT: 27 GS: 5 HC: 103 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>14 Judías verdes con patatas Albondigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>15 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>16 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>17 Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Yoghurt and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>18 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed ribs with potatoes and thyme Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>19 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>20 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2809/672 GT: 18 GS: 5 HC: 91 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>21 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed borage with potatoes Turkey wok with vegetables with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>22 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>23 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Andalusian style sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>24 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Yogur y pan integral Carrot and pumpkin cream with apple Beef hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and whole meal bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>25 Espirales con bolonhesa de chorizo con chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spirals with chorizo sausage bolognese with chorizo sausage Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>27 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2732/654 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>28 Menestra de verduras salteadas Gratin de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>29 Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Tuna meatballs in green gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>30 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Rib chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>					<p>VE: 2914/697 GT: 16 GS: 4 HC: 105 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p>