

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

**MES:** Noviembre 2020

**COLEGIO:** LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Scrambled eggs with ham, onions &amp; cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan Chicken soup with pasta Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>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 &amp; balsamic with lettuce &amp; tomatoes Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>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 Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2872/687 GT: 18 GS: 4 HC: 93 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p><b>9</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas 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 Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>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 &amp; olives Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Andalusian style sole with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>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 Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spirals with chorizo sausage bolognese Pork steak with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2704/647 GT: 18 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>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 &amp; sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Rib chop with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan integral "Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with chorizo sausage Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2858/684 GT: 17 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard &amp; potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Greek style hake fillet with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham Homemade tuna fish omelette with lettuce &amp; olives Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafaring fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2965/709 GT: 18 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots &amp; potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta</p>				<p>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>VE: 1927/461 GT: 8 GS: 1 HC: 78 AZ: 35 PROT: 22 SAL: 2</p>

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