

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2020

COLEGIO: LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.			1 Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan integral "Cocido" soup Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	2 Patatas estofadas con chorizo Rape a la plancha con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with chorizo sausage Grilled monkfish with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	3 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	4 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 2654/635 GT: 19 GS: 5 HC: 77 AZ: 20 PROT: 45 SAL: 2
5 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	6 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 & sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	7 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 & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	8 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potato and onion Tuna omelette with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	9 Fideuá marinera Estofado de ternera con salteado de verduras Fruta y pan Seafaring fideua Beef stew with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	10 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2968/710 GT: 18 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
12 <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos) (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy)	13 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	14 Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta and quinoa Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	15 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	16 Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos Fruta y pan Whole grain rice paella with vegetables Grilled pomfret with citrus vinaigrette Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3029/725 GT: 18 GS: 4 HC: 106 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 3
19 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Whole grain macaroni with tuna and hard egg Cooked ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	20 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream with fresh cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and whole meal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	21 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	22 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Beef hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)	23 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Mixed paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	24 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	25 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 2993/716 GT: 26 GS: 5 HC: 94 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
26 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised lentils with brown rice Homemade potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	27 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 Patatas y Lácteos)	28 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)	29 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 Pasta y Fruta)	30 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)	31 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos		VE: 3151/754 GT: 27 GS: 5 HC: 103 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)