

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

**MES:** Diciembre 2020

**COLEGIO:** LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<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><b>1</b> Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and <b>wholemeal bread</b> (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>2</b> 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 Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>3</b> Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y <b>pan integral</b> Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce &amp; olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>4</b> Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan <b>Brown rice paella with vegetables</b> Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>5</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>6</b> 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>VE: 3082/737 GT: 19 GS: 5 HC: 106 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p><b>7</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy</p>	<p><b>9</b> Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <b>Whole grain macaroni with tuna and hard egg</b> Ham omelette with lettuce &amp; olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>10</b> Judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y <b>pan integral</b> Green beans with potatoes Mixed hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>11</b> 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</p>	<p><b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 2816/674 GT: 24 GS: 4 HC: 93 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>14</b> Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan <b>Braised lentils with brown rice</b> Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>15</b> Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Elbow macaroni with tomato sauce Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>16</b> Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard &amp; potatoes Chicken drumsticks in "chilindrón" gravy with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>17</b> Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y <b>pan integral</b> Tuscan bean soup with ham and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>18</b> Arroz tres delicias Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Three jewel rice Hake fillet with tomato pil-pil with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>19</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>20</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3215/769 GT: 29 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>21</b> Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b> Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y <b>pan integral</b> Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b> (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>23</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit</p>	<p><b>24</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>25</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>26</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>27</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2803/671 GT: 19 GS: 6 HC: 99 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p><b>28</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>29</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p><b>30</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit</p>	<p><b>31</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable 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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**