

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

**MES:** Octubre 2021

**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 indicados en este menú.</p>				<p><b>1</b> Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with chorizo sausage Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</b>)</p>	<p><b>2</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</b> <b>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b></p>	<p><b>3</b> <b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b></p>	<p>VE: 2826/676 GT: 13 GS: 2 HC: 98 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 2</p>
<p><b>4</b> 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 (* <b>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>5</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> Stewed lentils Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>6</b> Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Tuna omelette with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b>)</p>	<p><b>7</b> Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y <b>pan integral</b> Sautéed peas with potatoes,onion and ham Rosemary grilled chicken with lettuce &amp; olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>8</b> Fideuá de pollo Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Chicken fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</b>)</p>	<p><b>9</b> <b>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</b> <b>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</b></p>	<p><b>10</b> <b>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b></p>	<p>VE: 2934/702 GT: 16 GS: 3 HC: 108 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>11</b> <b>FESTIVO</b> <b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> <b>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</b>) (* <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</b>)</p>	<p><b>12</b> <b>FESTIVO</b> <b>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</b>) (* <b>1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</b>)</p>	<p><b>13</b> Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan Chicken soup with pasta Meatballs with vegetables Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</b>)</p>	<p><b>14</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> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</b>)</p>	<p><b>15</b> <b>Paella de arroz integral con verduras</b> Palometa al horno con tomate provenzal Fruta y pan <b>Brown rice paella with vegetables</b> Baked pomfret with provenzal tomato Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</b>)</p>	<p><b>16</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</b> <b>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</b></p>	<p><b>17</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</b> <b>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</b></p>	<p>VE: 2769/662 GT: 18 GS: 5 HC: 88 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>18</b> <b>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido</b> 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 (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</b>)</p>	<p><b>19</b> Crema de calabacín con queso fresco y col kale Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y <b>pan integral</b> Courgette soup with cheese and kale Baked chicken drumsticks with diced potatoes Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>20</b> Alubias estofadas con chorizo Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked loin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</b>)</p>	<p><b>21</b> Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y <b>pan integral</b> Sautéed green beans with potatoes Mixed hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta</b>)</p>	<p><b>22</b> Paella mixta Bacalao con pisto Fruta y pan Mixed paella Cod with ratatouille Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>23</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</b> <b>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</b> <b>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</b></p>	<p><b>24</b> <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</b> <b>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</b></p>	<p>VE: 3026/724 GT: 27 GS: 5 HC: 91 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>25</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 (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</b>)</p>	<p><b>26</b> Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Elbow macaroni with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b>)</p>	<p><b>27</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 (* <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</b>)</p>	<p><b>28</b> Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes,zanahoria,patata,pimiento con verduras) Yogur y <b>pan integral</b> Tuscan bean soup with ham and rosemary Vegetables stew with vegetables Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</b>)</p>	<p><b>29</b> Arroz tres delicias Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Three jewel rice Hake with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</b>)</p>	<p><b>30</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy</b> <b>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</b></p>	<p><b>31</b> <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</b> <b>1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</b> <b>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</b></p>	<p>VE: 3289/787 GT: 29 GS: 5 HC: 106 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2</p>

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