

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: E.I EL OSITO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	2 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	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	4 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
5 Lentejas estofadas con arroz Gratén de huevos Fruta y pan Lentils with rice Eggs au gratin Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 Sopa de verduras Lomo de Sajonia en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetables soup Kassler with lettuce & carrot Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 Espirales con boloñesa de ternera y cerdo Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Spiral pasta with beef and pork bolognese sauce Baked pollack with lettuce & tomatoes Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	8 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Postre lácteo y pan Peas with ham Hamburger with ketchup with french fries Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 Crema de calabaza Palometa al horno con pisto Fruta y pan Butternut squash cream Baked pomfret with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	10 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	11 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
12 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa casera con jamón york Fruta y pan Green beans with potatoes Homemade omelette with cooked ham Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con guisantes Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Baked hake with peas Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	15 Macarrones gratinados Abadejo a la romana con ensalada de lechuga Postre lácteo Macaroni au gratin Battered & fried haddock with lettuce Dairy dessert (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	16 Crema de legumbres Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Cream of legumes Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	18 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 Alubias pintas estofadas Caella a la andaluza con ensalada de lechuga Postre lácteo y pan Stewed pinto beans Andalusian style smooth dogfish with lettuce Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	21 Arroz a la milanesa Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Milanese rice Mixed meat with egg with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	22 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al chilindrón con champiñones Postre lácteo y pan Zucchini cream Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with mushrooms Dairy dessert and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	23 Codos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	25 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
26 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	27 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Napolitan spaghetti Battered & fried hake with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot cream Baked chicken with french fries Dairy dessert and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	30 Paella mixta Lacón a la gallega Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES