

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: OBISPO MOSCOSO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit	3 Espaguetis gratinados Croquetas y empanadillas con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur y pan Spaghetti au gratin Croquettes & meat pastries with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	4 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	5 Crema de calabacín Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Fruta y pan Zucchini cream Salmon and oregan baked potatoes gratin Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 Alubias estofadas con verduras Lacón al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Beans with vegetables Baked lacón pork with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 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	8 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3337/798 GT: 28 GS: 6 HC: 103 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
9 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Lentils with rice Turkey and cheese omelette with lettuce and beets Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Grilled pork chop with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	11 Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Bolognese spirals Breaded monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed peas with ham Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Mixed paella Baked hake fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	14 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	15 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3092/740 GT: 24 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3
16 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta	17 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	18 Arroz con magro Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pork loin with rice Pomfret with ratatouille with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	19 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 Coditos con salsa funghi Gratén de huevos con tomate Fruta y pan Coditos with funghi sauce Eggs au gratin with tomato Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	22 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3302/790 GT: 24 GS: 6 HC: 134 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
23 Sopa de fideos Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan Noodle soup Lean pork in sauce with sautéed carrots Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	24 Arroz a la milanesa Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Horse mackerel loin in corn sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 Alubias pintas estofadas Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral Stewed pinto beans Scrambled eggs with ham and mushrooms with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	26 Brócoli gratinado Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Broccoli au gratin Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos	27 Macarrones con salsa de tomate Filete de perca a la bilbaína con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Perch filet bilbain's style with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	29 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 2750/658 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 26 PROT: 71 SAL: 2
30 Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur y pan Chinese fried rice Chicken in pepitoria sauce with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta							VE: 3135/750 GT: 13 GS: 12 HC: 105 AZ: 12 PROT: 50 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES