

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: OBISPO MOSCOSO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Stewed lentils Basque style haddock with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	2 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	3 Macarrones con boloñesa de chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Zucchini omelette with tomato with oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	4 Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3096/741 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 3
7 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy)	8 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy)	9 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Sautéed green beans with tomato sauce Ham croquettes with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta)	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	11 Paella de pollo Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with meat with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3524/843 GT: 33 GS: 7 HC: 153 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
14 Lentejas estofadas con arroz Gratén de huevos Yogur y pan Lentil soup with rice Eggs au gratin Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	15 Crema de verduras con picatostes Chuleta a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream with croutons Grilled pork chop with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	16 Espirales con tomate Timbal de lubina y patatas a lo pobre Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Sea bass and poor potatoes kettledrum Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	17 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Chicken drumsticks in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	18 Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 3303/790 GT: 23 GS: 5 HC: 107 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Tagliatelle with four cheese sauce Bilbain's style hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	22 COMIDA ESPECIAL (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)	23 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)	24 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit)	25 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy)	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2738/655 GT: 14 GS: 2 HC: 100 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
28 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)	29 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	30 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)	31 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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