

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: OBISPO MOSCOSO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<b>1</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	<b>2</b> Espaguetis gratinados Lacón al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti au gratin Baked lacón pork with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>3</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>4</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Abadejo a la andaluza con zanahorias salteadas Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Andalusian style haddock with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>6</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>7</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3013/721 GT: 22 GS: 5 HC: 94 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
<b>8</b> Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Turkey and cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>9</b> Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con cous cous Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with cous cous Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>10</b> Espirales a la boloñesa Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan integral Bolognese pasta spirals Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>11</b> Sopa de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>12</b> 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 Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>13</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>14</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3217/770 GT: 27 GS: 4 HC: 101 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3
<b>15</b> Lentejas a la riojana (eco.) Palometa con salsa de tomate con arroz salteado Yogur y pan Rioja style lentils Pomfret with tomato sauce with sautéed rice Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>16</b> Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>17</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>18 JORNADA MANCHEGA</b> Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan Macaroni gratin with ratatouille and Manchego cheese Toledo carcamusas Fried milk with honey and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>19</b> Patatas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>20</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>21</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3038/727 GT: 23 GS: 4 HC: 132 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>22</b> Brócoli gratinado Salteado moruno con patatas fritas Yogur y pan Broccoli au gratin Spiced meat stir fry with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> Arroz integral a la milanesa Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese integral rice Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>24</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>25</b> Sopa de fideos Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>26</b> Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>27</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>28</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2970/711 GT: 24 GS: 4 HC: 94 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
<b>29</b> Arroz negro Pollo en pepitoria con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Black rice Chicken fricassee with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>30</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Stewed lentils Hake fillet in carrot sauce with lettuce and beets Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		VE: 3493/836 GT: 20 GS: 9 HC: 115 AZ: 23 PROT: 48 SAL: 4

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