

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: OBISPO MOSCOSO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 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 Huevos con Verdura y Lácteos)	2 Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta (eco.) y pan Macaroni (whole grain) with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	3 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)	4 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2949/705 GT: 25 GS: 6 HC: 92 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
6 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	7 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)	8 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)	9 Salteado de judías verdes con jamón Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed green beans with ham Spanish omelette with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta)	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta (eco.) y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	11 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2704/647 GT: 25 GS: 5 HC: 83 AZ: 17 PROT: 31 SAL: 2
13 Crema de verduras con picatostes Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables cream with croutons Grilled pork chop with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)	14 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Gratén de huevos Fruta y pan Stewed organic lentils with vegetables with rice Eggs au gratin Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	15 Espirales con tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Squid in tempura and broccoli guacamole Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	16 Subias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	17 Patatas estofadas con magro Filete de merluza con salsa de cebolla (eco) y zanahorias salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Hake steak with salsa de cebolla (eco) y zanahorias salteadas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	18 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	VE: 2976/712 GT: 13 GS: 7 HC: 111 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
20 Fallarines con salsa cuatro quesos Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	22 COMIDA ESPECIAL (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)	23 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy)	24 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit)	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	26 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3438/823 GT: 31 GS: 7 HC: 97 AZ: 20 PROT: 43 SAL: 2
27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)	28 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy)	29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)	30 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)	31 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES