

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2022

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 Crema de calabaza (eco.) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan integral Pumpkin soup (eco.) Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Ice cream and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) | 2 Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals au gratin Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos) | 3 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) | 4 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta | 5 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Patatas y Lácteos | VE: 2718/650 GT: 15 GS: 4 HC: 89 AZ: 30 PROT: 38 SAL: 1 |
| 6 Salteado de judías verdes Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed green beans Battered & fried haddock with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta) | 7 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 Fruta) | 8 Arroz con pollo Lacón a la gallega Fruta y pan integral Rice with chicken Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos) | 9 JORNADA CLIMÁTICA Vichyssoise Pastel de patata y boloñesa de legumbre Fruta y pan Vichyssoise Potato pie and legume bolognese Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta) | 10 Macarrones (integrales) gratinados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni (wholemeal) au gratin Scrambled eggs with tuna with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) | 11 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos | 12 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos | VE: 3085/738 GT: 46 GS: 5 HC: 131 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2 |
| 13 Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Helado y pan Soup with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta) | 14 Lentejas (eco) con chorizo Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Lentils with chorizo Cod delights with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) | 15 Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Grilled elbow macaroni Zucchini omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) | 16 Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Garden rice with legums Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos) | 17 Crema de zanahoria Albóndigas con jardinera de champiñones con patatas fritas Fruta y pan Carrot cream Meatballs in mushroom gravy with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos) | 18 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | 19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos | VE: 3287/786 GT: 27 GS: 6 HC: 103 AZ: 30 PROT: 30 SAL: 2 |
| 20 Empedrado de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan White bean salad Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta) | 21 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham omelette with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) | 22 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) | 23 Crema de verduras Fritura variada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Assorted fried fish platter with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos) | 24 COMIDA ESPECIAL (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit) | 25 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos | VE: 3354/802 GT: 28 GS: 5 HC: 105 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2 |
| 27 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit) | 28 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) | 29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit) | 30 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes 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