

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: OBISPO MOSCOSO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>1 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>	<p>2 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy</p>	<p>3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>4 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>5 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p>6 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>8 Crema de calabacín con queso Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Courgette soup with cheese Andalusian style sole with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>9 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy</p>	<p>10 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</p>	<p>11 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3099/741 GT: 22 GS: 5 HC: 106 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>12 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</p>	<p>13 Espaguetis gratinados Delicias de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan Spaghetti au gratin Hake delights with lettuce & olives Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>14 Paella de pollo Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Ham and cheese scramble with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>16 Crema de verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta (eco.) y pan Vegetables cream Roasted pork loin with fine herbs with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>17 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>18 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3322/795 GT: 25 GS: 6 HC: 105 AZ: 30 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p>19 Pan integral con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Brown rice with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>20 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta (eco.) y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>21 Salteado de judías verdes Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral Sautéed green beans Grilled chicken with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>22 Fideuá Filete de merluza a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>23 Alubias pintas estofadas Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Spinach omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>24 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>25 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3344/800 GT: 29 GS: 6 HC: 132 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>26 Macarrones gratinados Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni au gratin Scrambled eggs with meat with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>27 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</p>	<p>28 Crema de calabaza (eco.) Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Pumpkin soup (eco.) Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>29 Lentejas a la jardinera Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Vegetables lentils Pork loin steak with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>30 Arroz a la napolitana Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta y pan Napolitan rice Salmon medallion and roasted pumpkin with mashed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>			<p>VE: 2988/715 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 1</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES