Abril 2018

SANTA GEMA GALGANI

el gusto de crecer

aramark

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
2 *(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta*	**3** Arroz napolitana Croquetas y empanadillas con lechuga y zanahoria Fruta y pan Neapolitan rice Croquettes & meat pastries with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta*	**4** Crema de verduras Palometa al horno con pisto Fruta y pan Vegetable cream Baked pomfret with ratatouille Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	**5** Sopa de cocido Cocido completo Natillas caseras y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Homemade custard and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	**6** Espirales carbonara Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Baked hamburger with french fries Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	**7** *(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos*	**8** *(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit* *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	Kcal: 736 HC: 95 Prot: 28 Lip: 26
9 Lentejas con arroz Salmón en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Lentils with rice Salmon in Sauce with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta*	**10** Sopa de picadillo Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Rosemary roasted chicken with french fries Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	**11** Espaguetis con tomate Huevos revueltos con queso con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	**12** Menestra de verdura salteada Cinta de lomo con ensalada César Fruta y pan Sautéed minestrone Pork loin with Caesar salad Fruit and bread *(*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos*	**13** Paella mixta Varitas de merluza con lechuga y tomate Yogur y pan Mixed paella Hake sticks with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	**14** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	**15** *(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	Kcal: 739 HC: 79 Prot: 33 Lip: 34
16 Crema de zanahoria y calabaza Escalope de pollo con patatas fritas Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken escalope (breaded) with french fries Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Precocinados con Verdura y Fruta*	**17** Sopa de cocido Cocido completo Natillas caseras y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Homemade custard and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	**18** Patatas a la riojana Bienmesabe con lechuga y tomate Fruta y pan Riojana style potatoes Bienmesabe with lettuce & tomatoes Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	**19** Coditos boloñesa Tortilla de jamón york con lechuga y maíz Fruta y pan Pasta bolognese sauce Cooked ham omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*	**20** Lentejas a la jardinera San Jacobo casero con lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Vegetables lentils Homemade cooked ham & cheese escalope with lettuce & grated carrots Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	**21** *(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	**22** *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	Kcal: 730 HC: 80 Prot: 32 Lip: 34
23 judías verdes con jamón york Salchichas frescas al horno con patatas fritas Fruta y pan Green beans with cooked ham Baked fresh sausage with french fries Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos*	**24** Fideuá de pescado Huevos revueltos con picadillo con lechuga y maíz Fruta y pan Fish fideua (noodle paella) Mixed meat with egg with lettuce & sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	**25** Sopa de estrellas Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan Star pasta soup Hake in green sauce with peas Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos*	**26** Alubias blancas estofadas Lomo de Sajonia con champiñones salteados Fruta y pan Stewed white beans Kassler with sautéed mushrooms Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	**27** Arroz negro Rabas de calamar con Ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan Black rice Squid strips with Lettuce salad with onion Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	**28** *(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta*	**29** *(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit* *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	Kcal: 740 HC: 81 Prot: 31 Lip: 33
30 **FESTIVO** *(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Legumbres y Fruta*				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el telf. 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es			Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0