Mayo 2017

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
1 *(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Rice 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	**2** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	**3** Macarrones a la genovesa Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Macaroni in genovese sauce Ham croquettes with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	**4** Judías verdes rehogadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Sauteed green beans Roasted chicken with rosemary with french fries Fruit and bread *(*) 1º Patatas 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Lácteos*	**5** Lentejas estofadas San Jacobo casero con ensalada verde (lechuga,pimiento verde y aceituna verde) Helado y pan Lentil stew Homemade cooked ham & cheese escalope with green salad (lettuce, green peppers & green olives) Ice cream and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	**6** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	**7** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Dairy* *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	Kcal: 730 HC: 79 Prot: 27 Lip: 32
8 Crema de puerros Hamburguesa y ketchup con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek soup Hamburger & ketchup with french fries Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	**9** Arroz tres delicias Merluza a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	**10** Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos*	**11** Patatas con magro Tortilla de queso con lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pork & potato stew Cheese omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	**12** Espaguetis napolitana Salchichas frescas con patatas fritas Yogur y pan Spaghetti neapolitan Sausages with french fries Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**13** *(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	**14** *(**) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Fruta* *(**) 1º Rice 2º Ready cooked with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	Kcal: 742 HC: 85 Prot: 29 Lip: 32
15 *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Potatoes and Dairy* *(*) 1º Pasta 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Fruta*	**16** Crema de zanahoria Huevos revueltos con jamón con ensalada César Fruta y pan Cream of carrot soup Scrambled eggs with ham with Caesar salad Fruit and bread *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta*	**17** Arroz con tomate Merluza empanada con guisantes Fruta y pan Rice with tomato sauce Breaded hake with peas Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	**18** **JORNADA JAPONESA** Tallarines salteados con verduras Katsu kare con carne con arroz salteado Helado de limón y pan Tagliatelle sautéed with vegetables Katsu Kare with meat with sautéed rice Lemon ice cream and bread *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Fruta*	**19** Alubias blancas estofadas Palometa con tomate con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed white beans Pomfret with tomato sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	**20** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit* *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	**21** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Potatoes and Fruit* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	Kcal: 753 HC: 99 Prot: 32 Lip: 27
22 Sopa de picadillo Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Tenderloin with garlic with french fries Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	**23** Lentejas estofadas Bacalao con tomate con pisto Fruta y pan Lentil stew Cod with tomato sauce with ratatouille Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	**24** Coditos carbonara Nuggets de pollo con ensalada mixta Fruta y pan Pasta in carbonara sauce Chicken nuggets with mixed salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	**25** Judías pintas estofadas Tortilla de patatas con verduras salteadas Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish potato omelette with sautéed vegetables Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Arroz y Lácteos*	**26** Arroz milanesa Abadejo a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Milanese rice Battered & fried haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta*	**27** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit* *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	**28** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy* *(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	Kcal: 778 HC: 86 Prot: 39 Lip: 35
29 Macarrones con verduras Merluza andaluza con ensalada de lechuga,tomate y queso Fruta y pan Macaroni with vegetables Andalusian style hake with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Fruta*	**30** Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**31** Crema de calabacín Filete de pollo con patatas fritas Helado y pan Cream of zucchini soup Chicken steak with french fries Ice cream and bread *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*					Kcal: 680 HC: 82 Prot: 33 Lip: 27