

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: SANTA GEMA GALGANI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el telf. 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>			<p>1 FESTIVO (**) 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</p>	<p>2 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>3 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>4 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>5 Lentejas estofadas con arroz Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Lentils with rice Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>6 Crema de calabaza Lomo de Sajonia en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Butternut squash cream Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>7 Espirales con boloñesa de ternera y cerdo Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spiral pasta with beef and pork bolognese sauce Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>8 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Helado y pan Peas with ham Hamburger with ketchup with french fries Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>9 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>10 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>11 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 675 HC: 71 Prot: 27 Lip: 30</p>
<p>12 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Green beans with potatoes Cooked ham omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>13 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>14 Sopa de cocido Cocido completo Natillas caseras y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Homemade custard and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15 Crema de verduras Filete de palometa con pisto Fruta y pan Vegetables cream Pomfret with ratatouille Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>16 Espaguetis a la carbonara Cinta de lomo empanada con ensalada César Profiteroles y pan Spaghetti in carbonara sauce Breaded pork loin with Caesar salad Cream puffs and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>18 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>Kcl: 703 HC: 84 Prot: 33 Lip: 28</p>
<p>19 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Broth with ham & egg bits Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>20 Alubias pintas estofadas Bacalao al horno con salsa de tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Baked cod with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>21 Arroz a la milanesa Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Melocotón en almíbar y pan integral Milanese rice Mixed meat with egg with lettuce & crab sticks Canned peaches and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Pasta with tomato sauce Breaded sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>24 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>25 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 696 HC: 74 Prot: 34 Lip: 30</p>
<p>26 Paella mixta Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Mixed paella Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>27 Macarrones gratinados Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni au gratin Squid strips with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>28 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</p>	<p>29 Crema de zanahoria Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan Carrot cream Hake in green sauce with peas Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>30 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo casero con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Stewed lentils Homemade cooked ham & cheese escalope with Lettuce salad with onion Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>			<p>Kcl: 711 HC: 94 Prot: 27 Lip: 27</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES