

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

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 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con guisantes salteados Yogur y pan Stewed lentils Baked hake with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>2 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>3 (**) 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>Kcl: 695 HC: 77 Prot: 46 Lip: 25</p>
<p>4 Sopa de ave con fideos Ragout de pavo con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup with noodles Turkey stew with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>5 Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Mixed meat with egg with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>6 Patatas estofadas con magro Palometa con salsa de tomate con ensalada de zanahoria y olivas Fruta y pan Pork & potato stew Pomfret with tomato sauce with carrot & olives salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>7 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Carrot cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>8 Espaguetis a la carbonara Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Spaghetti in carbonara sauce Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>9 (**) 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>10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 673 HC: 75 Prot: 28 Lip: 28</p>
<p>11 Salteado de judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Green beans with potatoes Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12 Arroz negro Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Black rice Cooked ham omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>13 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 Lácteos)</p>	<p>14 Crema de calabacín con picatostes Filete de merluza al horno con guisantes Fruta y pan Zucchini cream with croutons Baked hake with peas Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>15 Espirales gratinados Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Spirals au gratin Breaded pork loin with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>17 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>Kcl: 708 HC: 86 Prot: 33 Lip: 27</p>
<p>18 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza en salsa verde con champiñones Fruta y pan Stewed lentils Hake in green sauce with mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>19 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham croquettes with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>20 JORNADA ECOLÓGICA Alubias estofadas con verduras (eco.) Gratén de huevos (eco.) Fruta (eco.) y pan (eco.) Stewed white beans Eggs au gratin Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21 Crema de puerros Bacalao al horno con pisto Fruta y pan Cream of leek Baked cod with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>22 Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Yogur y pan Sautéed minestrone Breaded chicken breast with french fries Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>23 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>24 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 669 HC: 80 Prot: 31 Lip: 27</p>
<p>25 Patatas estofadas a la marinera Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan Seafaring potatoes Grilled hamburger with tomato sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>26 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>27 Arroz tres delicias Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chinese fried rice Breaded sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>28 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>				<p>Kcl: 723 HC: 95 Prot: 33 Lip: 23</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES