

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2018

**COLEGIO:** SANTA GEMA GALGANI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p><b>3</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Stewed lentils Potato &amp; zucchini omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>4</b> Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>5</b> Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral Macaroni with chorizo sausage Battered &amp; fried hake with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>6</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>7</b> <b>FESTIVO</b> (**) 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><b>8</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>9</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 677 HC: 85 Prot: 27 Lip: 21</p>
<p><b>10</b> Crema de verduras con picatostes Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables cream with croutons Baked lacón pork with grilled potatoes Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de pavo y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with turkey and cheese with lettuce &amp; sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>12</b> Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan integral Spirals with tomato sauce Battered &amp; fried yellowfin sole with salad (lettuce, tomatoes &amp; carrots) Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>13</b> 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><b>14</b> Paella mixta Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan Mixed paella Baked hake with lettuce &amp; crab sticks Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>15</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>16</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 648 HC: 87 Prot: 31 Lip: 21</p>
<p><b>17</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils Homemade tuna fish omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>18</b> Salteado de judías verdes con jamón york Escalope de cerdo con patatas fritas Yogur y pan Green beans with cooked ham Pork escalope (breaded steak) with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>19</b> Patatas estofadas con magro Bacalao al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral Pork &amp; potato stew Baked cod with tomato sauce Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>20</b> Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo asados con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Cream of carrot &amp; butternut squash Grilled chicken thigh with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>21</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>22</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>23</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>Kcl: 676 HC: 63 Prot: 34 Lip: 33</p>
<p><b>24</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>25</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>26</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>27</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>28</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>29</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p><b>31</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el telf. 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>			<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>

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