

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 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>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>3</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>5</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>Macarrones gratinados Croquetas de pollo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Helado y pan Macaroni au gratin Chicken croquettes with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>1</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>Kcl: 747 HC: 92 Prot: 25 Lip: 34</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al horno con champiñones salteados Fruta y pan Zucchini cream with cheese Baked chicken drumsticks with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with ham with green salad (lettuce, green peppers & olives) Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de pasta Palometa al horno con salsa de tomate Fruta y pan Pasta salad Baked pomfret with tomato sauce Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Green beans with potatoes Grilled hamburger with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>16</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>Kcl: 666 HC: 77 Prot: 30 Lip: 26</p>
<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Lentils with rice Chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis a la carbonara Filete de lenguadina empanada con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Spaghetti in carbonara sauce Breaded sole with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Arroz con pollo Tortilla casera de patata y espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with chicken Spinach omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Natillas caseras y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Homemade custard and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabaza San Jacobo casero con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Butternut squash cream Homemade cooked ham & cheese escalope with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>23</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 673 HC: 83 Prot: 31 Lip: 26</p>
<p>24</p> <p>Patatas estofadas con magro Varitas de merluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Helado y pan Pork & potato stew Hake sticks with green salad (lettuce, green peppers & olives) Ice cream and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave Lomo de Sajonia en salsa con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup Kassler with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Fideuá Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Fideua (fine paella) Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Crema de puerros Abadejo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Cream of leek Haddock in tomato sauce with Lettuce salad with onion Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>Alubias pintas estofadas Pollo asado con patatas dado Yogur y pan Stewed pinto beans Roasted chicken with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 714 HC: 73 Prot: 32 Lip: 34</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES