

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: CARDENAL XAVIERRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>Contenidos en: nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>							
<p>5 Judías verdes con patatas Albóndigas en salsa Fruta y pan Green beans with potatoes Meatballs in gravy Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>6 Paella mixta Pescado a la romana con ensalada Postre lácteo y pan Mixed paella Battered & fried fish with salad Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>7 Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Pasta soup Spanish potato omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>8 Puré de verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Vegetables purée Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>2 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>3 (***) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>4 (*) 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>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>12 Lentejas estofadas con arroz San Jacobo con ensalada Fruta y pan Lentils with rice Cooked ham & cheese escalope with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>13 Judías verdes salteadas Escalope a la milanesa con ensalada Fruta y pan Sautéed green beans Milanese style breaded steak with salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>14 Macarrones con salsa de tomate Lenguado a la andaluza con ensalada Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Andalusian style flounder with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>15 JORNADA MEXICANA Frijoles refritos con totopos Fajitas de pollo con ensalada Natillas de chocolate y pan Frijoles refritos con totopos Chicken fajitas with salad Chocolate custard and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>16 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Vegetables cream Spanish potato omelette with salad Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>17 (***) 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>18 (***) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 820 HC: 99 Prot: 5 Lip: 29</p>
<p>19 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>20 Patatas a la riojana Merluza a la romana con ensalada Postre lácteo y pan Riojana style potatoes Battered & fried hake with salad Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>21 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>22 Salteado de acelgas con patatas Pollo al chilindrón Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken in "chilindrón" gravy Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>23 Sopa de fideos Pescado a la andaluza con ensalada Fruta y pan Noodle soup Andalusian style fish with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>24 (***) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (**) 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25 (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (**) 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcl: 813 HC: 111 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p>26 Espaguëtis con champiñones salteados Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan Spaghetti with mushrooms Grilled hamburger with salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>27 Alubias a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Postre lácteo y pan White beans with vegetables Baked chicken drumsticks with salad Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>28 Judías verdes salteadas Canelones de carne Fruta y pan Sautéed green beans Meat cannelloni Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>29 Arroz a la milanesa Pescado a la marinera Fruta y pan Milanese rice Seafaring fish Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>30 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo y pan Stewed lentils Spanish potato omelette with salad Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>			<p>Kcl: 823 HC: 104 Prot: 42 Lip: 28</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES