

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022



COLEGIO: NOTRE DAME

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 <b>FESTIVO</b>	2 Sopa de cocido con pasta Escalope casero con pimientos Fruta de temporada y <b>pan integral</b> <i>Sopa de cocido con pasta</i> Escalope maison avec piment vert Fruits de saison et <i>pan integral</i>	3 Crema de espinacas Arroz con salsa de tomate con huevo duro Yogur natural y pan Crème d'épinards <i>Arroz con salsa de tomate avec huevo duro</i> Yogourt naturel et pain	4 Garbanzos estofados (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada y <b>pan integral</b> <i>Garbanzos estofados (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo)</i> Croquettes de morue avec salade Fruits de saison et <i>pan integral</i>	VE: 3319/794 GT: 29 GS: 5 HC: 104 AZ: 16 PROT: 32 SAL: 1
7 Coliflor al ajillo Albóndigas con tomate Fruta de temporada y pan Chou-fleur à l'ail Boulettes avec tomate sauce Fruits de saison et pain	8 Crema de calabacín y zanahoria Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) Yogur natural y pan <i>Crema de calabacín y zanahoria</i> Cannellonis de viande râpés (béchamel et fromage) Yogourt naturel et pain	9 Verdura de temporada salteada Alubias estofadas con verduras Fruta de temporada y <b>pan integral</b> <i>Verdura de temporada salteada</i> <i>Alubias estofadas con verduras</i> Fruits de saison et <i>pan integral</i>	10 Ensalada mixta Paella de pollo y verdura Yogur natural y pan <i>Ensalada mixta</i> <i>Paella de pollo y verdura</i> Yogourt naturel et pain	11 Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate) Lenguado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y <b>pan integral</b> <i>Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate)</i> <i>Lenguado a la andaluza avec salade de laitue et de maïs</i> Fruits de saison et <i>pan integral</i>	VE: 2871/687 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2
14 Sopa de pescado (merluza, patata, cebolla y zanahoria) Pollo al chilindrón con ensalada Fruta de temporada y pan <i>Sopa de pescado (merluza, patata, cebolla y zanahoria)</i> Poulet avec sauce avec salade Fruits de saison et pain	15 <b>Pasta integral a la napolitana</b> Filete de merluza en salsa verde Yogur natural y pan <i>Pasta integral a la napolitana</i> Filet de merlu en sauce verte Yogourt naturel et pain	16 Salteado de acelgas con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Bette à carde sautée avec pommes de terre <i>Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate)</i> Fruits de saison et <i>pan integral</i>	17 <b>Arroz con tomate (eco.)</b> Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan <b>Riz à la tomate (eco.)</b> Saucisses fraîches cuites au four avec salade de laitue et carottes Yogourt naturel et pain	18 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con cebolla Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Pintes de haricots braisés Omelette de thon avec <i>ensalada de tomate con cebolla</i> Fruits de saison et <i>pan integral</i>	VE: 2616/626 GT: 17 GS: 4 HC: 84 AZ: 17 PROT: 38 SAL: 2
21 Pasta con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan <i>Pasta con verduras</i> <i>Filete de lenguadina a la andaluza avec salade de laitue et carottes</i> Fruits de saison et pain	22 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Albóndigas a la hortelana Yogur natural y pan Haricots blancs braisés (tomate, poireau, poivre, carotte, courgette, céleri, pomme de terre) <i>Albóndigas a la hortelana</i> Yogourt naturel et pain	23 Menestra de verduras frescas de Navarra Paella de pescado Fruta de temporada y <b>pan integral</b> <i>Menestra de verduras frescas de Navarra</i> Paella de poisson Fruits de saison et <i>pan integral</i>	24 Guisantes con patata y zanahoria Escalope casero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan <i>Guisantes con patata y zanahoria</i> Escalope maison avec salade de laitue et carottes Yogourt naturel et pain	25 Crema de zanahoria Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Crème de carotte <i>Lentejas estofadas con verduras</i> Fruits de saison et <i>pan integral</i>	VE: 2959/708 GT: 23 GS: 5 HC: 97 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2
28 <b>Sopa de cocido casera con fideo eco.</b> Estofado de ternera a la jardinera Fruta de temporada y pan <i>Sopa de cocido casera con fideo eco.</i> Ragoût de veau au jardinier Fruits de saison et pain	29 <b>DIA NO LECTIVO</b>	30 Verdura de temporada salteada Hamburguesa a la plancha con pimientos verdes Fruta de temporada y <b>pan integral</b> <i>Verdura de temporada salteada</i> Burger grillé avec piments verts Fruits de saison et <i>pan integral</i>			VE: 2268/543 GT: 19 GS: 5 HC: 64 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2