

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2023

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 Guisantes con patata y zanahoria San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Beans with potato and carrot Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce & carrot Yoghurt (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	2 Crema de zanahoria Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada Carrot cream Lentils with vegetables Seasonal Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2289/548 GT: 24 GS: 4 HC: 73 AZ: 19 PROT: 16 SAL: 1
5 Sopa de cocido con pasta Hamburguesa a la plancha con pimientos Fruta de temporada "Cocido" soup with pasta Grilled hamburger with peppers Seasonal Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	6 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Medallón de merluza al horno con salsa de pimientos Yogur Lentils with vegetables Baked hake medallion with pepper sauce Yoghurt (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	7 Puré de calabacín Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, pimiento) Fruta de temporada Courgette purée Vegetables stew Seasonal Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	8 Alubias rojas de Tolosa Filete de gallo Yogur Red beans from Tolosa Four-spot megrim Yoghurt (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Arroz tres delicias Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Chinese fried rice Grilled chicken with lettuce & carrot Seasonal Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	11 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2040/488 GT: 18 GS: 4 HC: 52 AZ: 14 PROT: 34 SAL: 1
12 Crema de espinacas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta de temporada Spinach cream Spanish omelette with lettuce Seasonal Fruit (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	13 Alubias verdes (eco.) con zanahoria Albóndigas de merluza y pota en salsa Yogur Green beans (eco.) with carrot Hake and squid meatballs in sauce Yoghurt (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	14 Ensalada mixta Alubias estofadas con verduras Fruta de temporada Mixed salad Stewed beans with vegetables Seasonal Fruit (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15 Guisantes con patata y zanahoria Pollo asado con ensalada Yogur Beans with potato and carrot Grilled chicken with salad Yoghurt (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	16 Pasta con salsa de tomate Salmón al horno con mayonesa Fruta de temporada Pasta with tomato sauce Baked salmon with mayonnaise Seasonal Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 1800/431 GT: 16 GS: 3 HC: 50 AZ: 17 PROT: 23 SAL: 1
19 Sopa de ave Hamburguesa a la plancha con champiñones Fruta de temporada Chicken soup Grilled hamburger with mushrooms Seasonal Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	20 Arroz con salsa de tomate Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga Yogur Rice with tomato sauce Croquettes & meat pastries with lettuce Yoghurt (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	21 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit	22 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	23 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	24 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2146/513 GT: 23 GS: 6 HC: 63 AZ: 15 PROT: 21 SAL: 2
26 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit	27 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	28 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	29 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit	30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES