

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2024

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			<b>1</b> Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Cinta de lomo empanada con ensalada Yogur y pan Lentils with vegetables Breaded pork loin with salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>2</b> Pasta al ajillo Filete de merluza a la plancha con mayonesa Fruta de temporada y pan integral Garlic pasta Grilled hake with mayonnaise Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>3</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>4</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 2895/693 GT: 21 GS: 5 HC: 90 AZ: 16 PROT: 38 SAL: 2
<b>5</b> Salteado de borraja con patatas Hamburguesa al horno con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Stewed borage with potatoes Baked hamburger with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>6</b> Guisantes con patata y zanahoria Abadejo en salsa de tomate con pimientos Yogur y pan Beans with potato and carrot Haddock in tomato sauce with peppers Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>7</b> Judías verdes con patatas Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada y pan integral Green beans with potatoes Macaroni bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>8</b> Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Lomo en salsa con panaché de verduras Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Loin in sauce with boiled vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>9</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Verdura 2º Cold cuts with Rice and Fruit	<b>10</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	<b>11</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2373/568 GT: 12 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
<b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	<b>13</b> Sopa de ave Pollo asado con pimientos Yogur y pan Chicken soup Grilled chicken with peppers Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>14</b> Crema de calabacín Canelones de atún Fruta de temporada y pan integral Zucchini cream Tuna cannelloni Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>15</b> Judías verdes con refrito Arroz 3 delicias Yogur y pan Green beans with refried veggies Chinese fried rice Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>16</b> Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada y pan integral Stewed chickpeas Hake in green sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>17</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2543/608 GT: 12 GS: 2 HC: 93 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 1
<b>19</b> Salteado de borraja con patatas San Jacobo con ensalada Fruta de temporada y pan Stewed borage with potatoes Cooked breaded ham & cheese escalope with salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>20</b> Crema de calabaza Lentejas compuestas Yogur y pan Pumpkin soup Lentil stew Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>21</b> Pasta salteada con verduritas Lenguado al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral Sautéed pasta with vegetables Baked flounder with lettuce Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>22</b> Porrusalda Albóndigas de pollo a la jardinera Yogur y pan Leek soup Chicken meatballs with vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>23</b> Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Tortilla francesa con atún con tomate natural Fruta de temporada y pan integral Sautéed beans with garlic & parsley Tuna omelette with fresh tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>24</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2514/601 GT: 17 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
<b>26</b> Sopa de cocido casera con fideo eco. Salchichas frescas al horno con salsa de tomate Fruta de temporada y pan Cocido soup with noodle eco. Baked fresh sausage with tomato sauce Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>27</b> Garbanzos compuestos Filete de merluza a la andaluza Yogur y pan Chickpea stew Andalusian-style hake fillet Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>28</b> Salteado de acelgas frescas (eco.) Jamoncitos de pollo asados con ensalada Fruta de temporada y pan integral Sautéed swiss chard (eco.) Grilled chicken thigh with salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>29</b> Judías verdes salteadas Paella de pescado Yogur y pan Sautéed green beans Fish paella Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta				VE: 2648/634 GT: 17 GS: 5 HC: 84 AZ: 16 PROT: 35 SAL: 2

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