

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Patatas guisadas con perejil Lenguado al horno Yogur y pan Potato stew with parsley Baked flounder Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	2 Judías verdes con refrito Pollo asado a la manzana con ensalada Fruta de temporada y pan integral Green beans with refried veggies Apple roasted chicken with salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	3 Garbanzos con verduras (eco.) Tortilla francesa con atún con pisto Yogur y pan Chickpeas with vegetables (eco.) Tuna omelette with ratatouille Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 Coliflor al ajillo Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) Fruta de temporada y pan Cauliflower sautéed with garlic Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese) Seasonal Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 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	6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	VE: 2676/640 GT: 17 GS: 4 HC: 88 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 1
7 Puré de zanahoria Contramuslo de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Carrot purée Chicken in "chilindron" gravy with lettuce Seasonal Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos	8 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan Vegetables lentils Hake in green sauce Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Salteado de acelgas con patatas Estofado de ternera con panaché de verduras Fruta de temporada y pan integral Sautéed swiss chard & potatoes Beef stew with boiled vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	10 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Croquetas de bacalao con ensalada Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Codfish croquettes with salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	11 Crema de espinacas Paella valenciana Fruta de temporada y pan integral Spinach cream Valencian-style paella Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	12 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	13 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	VE: 2668/638 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2
14 Guisantes salteados Albóndigas en salsa Fruta de temporada y pan Sautéed peas Meatballs in gravy Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Puré de calabacín Arroz con salsa de tomate Yogur y pan Courgette purée Rice with tomato sauce Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	16 Judías verdes con patatas al ajillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral Green beans with potatoes in garlic Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	17 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Filete de gallo a la plancha Yogur y pan Stewed lentils Grilled four-spot megrim Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 Sopa de cocido con pasta Escalope casero con pimientos Fruta de temporada y pan integral "Cocido" soup with pasta Homemade escalope with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	19 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2843/680 GT: 22 GS: 5 HC: 89 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 1
21 Borraja a la aragonesa Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Aragon style borage Baked potato omelet with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	22 Puré de verduras Garbanzos compuestos con arroz Yogur y pan Vegetables purée Chickpea stew with rice Yoghurt and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 Salteado de acelgas, patatas y zanahorias Lomo a la plancha con pimientos asados Fruta de temporada y pan integral Sautéed chard, potatoes and carrots Grilled tenderloin with roasted peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	24 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Filete de merluza a la andaluza Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Andalusian-style hake fillet Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	25 Ensalada mixta Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada y pan integral Mixed salad Macaroni bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	27 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2638/631 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 18 PROT: 31 SAL: 1
28 Puré de calabaza Jamoncitos de pollo asados con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Butternut squash purée Grilled chicken thigh with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos	29 Macarrones con tomate (eco.) con queso rallado Lenguadina a la donostiarra Yogur y pan Macaroni with tomato sauce (eco.) with grated cheese Donostia-style sole Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 Sopa de pescado Albóndigas con tomate Fruta de temporada y pan integral Fish soup Meatballs with tomato sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	31 DIA NO LECTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy				VE: 2727/652 GT: 21 GS: 5 HC: 79 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES