

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: NAZARET

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
		Pasta (sin gluten) gratinada Lacón al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Baked lacón pork with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread (gluten free) VE:3.403/814 GT:33 GS:9 HC:102 AZ:27 PROT:34 SAL:3		Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:2.930/701 GT:24 GS:7 HC:88 AZ:27 PROT:37 SAL:2		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Grilled chicken thigh with french fries Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.746/657 GT:36 GS:8 HC:43 AZ:10 PROT:40 SAL:1		Alubias estofadas con verduras Abadejo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled haddock with sautéed carrots Fruit and bread (gluten free) VE:2.340/560 GT:13 GS:3 HC:84 AZ:23 PROT:42 SAL:2	
8		9		10		11		12	
Patatas estofadas Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Turkey and cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free) VE:1.743/417 GT:13 GS:5 HC:53 AZ:10 PROT:24 SAL:2		FESTIVO		Pasta (sin gluten) boloñesa Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Pasta with bolognese sauce (gluten free) Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:1.892/453 GT:13 GS:2 HC:58 AZ:17 PROT:29 SAL:4		Sopa de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Vegetables soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free) VE:2.613/625 GT:36 GS:7 HC:66 AZ:23 PROT:24 SAL:3		Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free) VE:2.637/631 GT:15 GS:2 HC:102 AZ:22 PROT:29 SAL:3	
15		16		17		18		19	
Crema de verduras Palometa con salsa de tomate con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Pomfret with tomato sauce with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.433/582 GT:17 GS:5 HC:73 AZ:10 PROT:33 SAL:2		Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with green salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:2.353/563 GT:18 GS:4 HC:219 AZ:26 PROT:37 SAL:2		Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:2.930/701 GT:24 GS:7 HC:88 AZ:27 PROT:37 SAL:2		JORNADA MANCHEGA Pasta (sin gluten) gratinada Carcamusas toledanas Postre especial y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Toledo carcamusas Special desserts and bread (gluten free) VE:3.322/795 GT:32 GS:10 HC:94 AZ:28 PROT:37 SAL:2		Patatas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:1.835/439 GT:9 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:21 SAL:2	
22		23		24		25		26	
Brócoli salteado Salteado moruno con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Spiced meat stir fry with french fries Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.424/580 GT:31 GS:7 HC:44 AZ:9 PROT:32 SAL:1		Arroz integral a la milanesa Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Milanese integral rice Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.173/759 GT:34 GS:5 HC:84 AZ:26 PROT:31 SAL:2		Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.774/664 GT:19 GS:3 HC:102 AZ:28 PROT:26 SAL:2		Sopa de pasta (sin gluten) Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free) VE:1.956/468 GT:14 GS:4 HC:63 AZ:25 PROT:27 SAL:3		Pasta (sin gluten) con tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:3.497/837 GT:36 GS:6 HC:93 AZ:30 PROT:52 SAL:2	
29		30							
Arroz negro Pechuga de pollo a la plancha con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan (sin gluten) Black rice Chicken breast with sautéed vegetable stew with carrot (eco) Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.360/565 GT:11 GS:4 HC:75 AZ:10 PROT:39 SAL:2		Patatas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Hake fillet in carrot sauce with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free) VE:2.349/562 GT:19 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:4						Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	