

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: NAZARET

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>  	<b>2</b> Pasta (sin huevo) con tomate Lacón al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked lacón pork with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread  VE:3.219/770 GT:21 GS:5 HC:112 AZ:25 PROT:34 SAL:4	<b>3</b> Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread  VE:3.102/742 GT:23 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:42 SAL:2	<b>4</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with french fries Yoghurt and bread  VE:3.051/730 GT:34 GS:7 HC:60 AZ:11 PROT:44 SAL:1	<b>5</b> Alubias estofadas con verduras Abadejo a la andaluza con zanahorias salteadas Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Andalusian style haddock with sautéed carrots Fruit and bread  VE:2.804/671 GT:14 GS:2 HC:102 AZ:25 PROT:46 SAL:2
<b>8</b> Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread  VE:2.536/607 GT:9 GS:3 HC:94 AZ:13 PROT:38 SAL:2	<b>9</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>10</b> Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan integral Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free) Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread  VE:2.130/510 GT:15 GS:2 HC:69 AZ:27 PROT:33 SAL:2	<b>11</b> Sopa de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Vegetables soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread  VE:2.918/698 GT:34 GS:6 HC:83 AZ:25 PROT:28 SAL:4	<b>12</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & olives Fruit and bread  VE:3.419/818 GT:23 GS:2 HC:125 AZ:24 PROT:34 SAL:4
<b>15</b> Lentejas a la riojana (eco.) Palometa con salsa de tomate con arroz salteado Yogur y pan Rioja style lentils Pomfret with tomato sauce with sautéed rice Yoghurt and bread  VE:3.312/792 GT:14 GS:4 HC:120 AZ:9 PROT:42 SAL:3	<b>16</b> Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with green salad with olives Fruit and bread  VE:2.658/636 GT:16 GS:3 HC:236 AZ:28 PROT:41 SAL:2	<b>17</b> Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread  VE:3.102/742 GT:23 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:42 SAL:2	<b>18</b> <b>JORNADA MANCHEGA</b> Pasta (sin huevo) con tomate Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Toledo carcamusas Fried milk with honey and bread  VE:3.340/799 GT:26 GS:7 HC:104 AZ:21 PROT:35 SAL:2	<b>19</b> Patatas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread  VE:2.161/517 GT:5 GS:0 HC:94 AZ:29 PROT:28 SAL:3
<b>22</b> Brócoli salteado Salteado moruno con patatas fritas Yogur y pan Sautéed broccoli Spiced meat stir fry with french fries Yoghurt and bread  VE:2.730/653 GT:29 GS:6 HC:61 AZ:10 PROT:36 SAL:1	<b>23</b> Arroz integral a la milanesea Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese integral rice Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread  VE:3.478/832 GT:32 GS:4 HC:101 AZ:27 PROT:35 SAL:3	<b>24</b> Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread  VE:2.795/669 GT:15 GS:3 HC:105 AZ:29 PROT:43 SAL:2	<b>25</b> Sopa de pasta (sin huevo) Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y pan Pasta soup (without egg) Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit and bread  VE:2.261/541 GT:12 GS:3 HC:80 AZ:26 PROT:31 SAL:3	<b>26</b> Pasta (sin huevo) con tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread  VE:3.068/734 GT:24 GS:2 HC:104 AZ:25 PROT:37 SAL:2
<b>29</b> Arroz negro Pechuga de pollo a la plancha con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Black rice Chicken breast with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread  VE:2.665/638 GT:9 GS:3 HC:92 AZ:12 PROT:43 SAL:3	<b>30</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Stewed lentils Hake fillet in carrot sauce with lettuce and beets Fruit and bread  VE:3.719/890 GT:27 GS:6 HC:122 AZ:33 PROT:45 SAL:5			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>