

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: NAZARET

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1		2		3		4		5	
		Espaguetis gratinados Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Baked lacón pork with green salad with olives Fruit and bread VE:3.397/813 GT:23 GS:5 HC:117 AZ:26 PROT:33 SAL:3		Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2		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		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	
8		9		10		11		12	
Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Turkey and cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread VE:2.540/608 GT:11 GS:4 HC:92 AZ:11 PROT:35 SAL:2		FESTIVO		Espirales a la boloñesa Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan Bolognese pasta spirals Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread VE:4.261/1.019 GT:39 GS:5 HC:122 AZ:20 PROT:49 SAL:4		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		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	
15		16		17		18		19	
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		Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sauteed 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		Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2		JORNADA MANCHEGA Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan Macaroni gratin with ratatouille and Manchego cheese Toledo carcamusas Fried milk with honey and bread VE:4.112/984 GT:54 GS:8 HC:113 AZ:23 PROT:36 SAL:2		Patatas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread VE:2.140/512 GT:7 GS:1 HC:91 AZ:27 PROT:25 SAL:3	
22		23		24		25		26	
Brócoli gratinado Salteado moruno con patatas fritas Yogur y pan Broccoli au gratin Spiced meat stir fry with french fries Yoghurt and bread VE:2.859/684 GT:32 GS:7 HC:62 AZ:10 PROT:37 SAL:1		Arroz integral a la milanesa 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		Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread VE:3.079/737 GT:17 GS:2 HC:119 AZ:30 PROT:30 SAL:2		Sopa de fideos Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit and bread VE:2.261/541 GT:12 GS:3 HC:80 AZ:26 PROT:31 SAL:3		Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread VE:3.308/791 GT:27 GS:2 HC:109 AZ:33 PROT:44 SAL:2	
29		30							
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		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 elgustodecrecer@aramark.es	