

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: NAZARET

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 	2 Espaguetis con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Baked lacón pork with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread VE:3.475/831 GT:22 GS:5 HC:123 AZ:27 PROT:37 SAL:4	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1	4 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur de soja y pan Zucchini cream Grilled chicken thigh with french fries Soy yoghurt and bread VE:2.997/717 GT:32 GS:4 HC:57 AZ:6 PROT:45 SAL:1	5 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 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja y pan Lentil soup with rice French omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Soy yoghurt and bread VE:2.293/549 GT:7 GS:0 HC:87 AZ:5 PROT:31 SAL:2	9 FESTIVO	10 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan integral Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread VE:3.922/938 GT:35 GS:4 HC:123 AZ:19 PROT:46 SAL:2	11 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	12 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 Lentejas a la riojana (eco.) Palometa con salsa de tomate con arroz salteado Yogur de soja y pan Rioja style lentils Pomfret with tomato sauce with sautéed rice Soy yoghurt and bread VE:3.258/779 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:4 PROT:43 SAL:3	16 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	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1	18 JORNADA MANCHEGA Macarrones con salsa de tomate Carcamusas toledanas Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce Toledo carcamusas Special desserts and bread VE:3.377/808 GT:23 GS:6 HC:108 AZ:33 PROT:44 SAL:3	19 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 Brócoli salteado Salteado moruno con patatas fritas Yogur de soja y pan Sautéed broccoli Spiced meat stir fry with french fries Soy yoghurt and bread VE:2.675/640 GT:27 GS:3 HC:58 AZ:5 PROT:37 SAL:1	23 Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Brown rice with tomato sauce Hake steak with lemon with lettuce & tomatoes Fruit and bread VE:3.659/875 GT:31 GS:3 HC:119 AZ:25 PROT:32 SAL:3	24 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread VE:2.946/705 GT:18 GS:2 HC:117 AZ:30 PROT:31 SAL:2	25 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	26 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarrá con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarrá 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 Arroz con salsa de tomate Pollo en pepitoria con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Chicken fricassee with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Soy yoghurt and bread VE:3.302/790 GT:12 GS:9 HC:114 AZ:8 PROT:50 SAL:3	30 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