

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2022

COLEGIO: NAZARET

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>				<p><b>1</b></p> <p>Espirales al pesto Buñuelos de bacalao con empanadillas de bonito Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce Cod fritters with tuna pastry Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:5.918/1.416 GT:71 GS:11 HC:163 AZ:32 PROT:30 SAL:4</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p><b>4</b></p> <p>Sopa de picadillo Hamburguesa completa con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham &amp; egg bits Hamburger with french fries Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.933/941 GT:48 GS:13 HC:98 AZ:12 PROT:39 SAL:3</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.131/749 GT:15 GS:1 HC:121 AZ:24 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>6</b></p> <p>Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed green beans Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.082/498 GT:12 GS:3 HC:229 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>7</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.347/801 GT:26 GS:1 HC:122 AZ:29 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit</p>	<p><b>19</b></p> <p>Tallarines gratinados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Gratin noodles Ham croquettes with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:4.035/965 GT:47 GS:10 HC:96 AZ:32 PROT:29 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabaza Revuelto de picadillo con patatas fritas Fruta y pan integral Pumpkin soup Scrambled eggs with meat with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.993/716 GT:35 GS:5 HC:81 AZ:26 PROT:26 SAL:2</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>22</b></p> <p>Paella mixta Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan Mixed paella Baked hake with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.056/731 GT:10 GS:1 HC:120 AZ:27 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones a la napolitana Filete de abadejo empanado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Neapolitan macaroni Breaded haddock with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.930/940 GT:43 GS:8 HC:100 AZ:12 PROT:46 SAL:1</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>JORNADA CLIMÁTICA</b> Ensalada de Cous Cous con naranja y tomates Cherry Garbanzos estofados con arroz y tofu Fruta y pan Cous Cous salad with orange and cherry tomatoes Stewed chickpeas with rice and tofu Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.730/653 GT:6 GS:1 HC:124 AZ:34 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de verduras Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Vegetables cream Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.089/739 GT:61 GS:5 HC:83 AZ:30 PROT:19 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lentejas a la riojana Huevos rotos con salchichas con patatas fritas Fruta y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with hotdogs with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.423/819 GT:33 GS:5 HC:99 AZ:26 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>29</b></p> <p>Arroz frito Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Fried rice Squid strips with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.110/744 GT:24 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:21 SAL:2</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)