

MES: Abril 2022

COLEGIO: NAZARET

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1 Espirales al pesto Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta spirals with pesto sauce Grilled turkey with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.247/777 GT:19 GS:2 HC:117 AZ:28 PROT:34 SAL:1
4 Sopa de picadillo Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan Soup with ham & egg bits Baked hamburger with french fries Yoghurt and bread VE:2.855/683 GT:39 GS:9 HC:60 AZ:9 PROT:33 SAL:3	5 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 VE:3.131/749 GT:15 GS:1 HC:121 AZ:24 PROT:33 SAL:1	6 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sauteed green beans Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread VE:2.132/510 GT:11 GS:3 HC:231 AZ:28 PROT:29 SAL:2	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread VE:3.347/801 GT:26 GS:1 HC:122 AZ:29 PROT:30 SAL:2	8 FESTIVO
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 FESTIVO
18 FESTIVO	19 Tallarines gratinados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Gratin noodles Ham croquettes with lettuce & carrot Yoghurt and bread VE:4.035/965 GT:47 GS:10 HC:96 AZ:32 PROT:29 SAL:2	20 Crema de calabaza Revuelto de picadillo con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Scrambled eggs with meat with french fries Fruit and bread VE:3.043/728 GT:34 GS:5 HC:83 AZ:26 PROT:25 SAL:2	21 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:1	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with sautéed peas Fruit and bread VE:2.959/708 GT:7 GS:0 HC:126 AZ:27 PROT:36 SAL:1
25 Macarrones a la napolitana Filete de abadejo empanado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Napolitan macaroni Breaded haddock with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread VE:3.930/940 GT:43 GS:8 HC:100 AZ:12 PROT:46 SAL:1	26 JORNADA CLIMÁTICA 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 VE:2.730/653 GT:6 GS:1 HC:124 AZ:34 PROT:24 SAL:1	27 Crema de verduras Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and beets Fruit and bread VE:3.139/751 GT:60 GS:5 HC:85 AZ:30 PROT:18 SAL:2	28 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 VE:3.423/819 GT:33 GS:5 HC:99 AZ:26 PROT:35 SAL:2	29 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 VE:3.110/744 GT:24 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:21 SAL:2