

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
Pasta (sin huevo) con tomate
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled turkey with green salad with olives
Fruit and bread

VE:2.813/673 GT:13 GS:1 HC:108 AZ:27 PROT:30 SAL:2

4
Sopa de pasta (sin huevo)
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Yogur y pan
Pasta soup (without egg)
Baked hamburger with french fries
Yoghurt and bread

VE:2.784/666 GT:38 GS:9 HC:60 AZ:9 PROT:31 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 integral
Sauteed green beans
Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread

VE:2.082/498 GT:12 GS:3 HC:229 AZ:27 PROT:30 SAL:2

7
Alubias estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Chicken breast with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.845/681 GT:14 GS:1 HC:103 AZ:29 PROT:47 SAL:1

8
FESTIVO

11
FESTIVO

12
FESTIVO

13
FESTIVO

14
FESTIVO

15
FESTIVO

18
FESTIVO

19
Pasta (sin huevo) con tomate
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Grilled turkey with lettuce & carrot
Yoghurt and bread

VE:2.550/610 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:13 PROT:33 SAL:2

20
Crema de calabaza
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta y pan integral
Pumpkin soup
Chicken breast with french fries
Fruit and wholemeal bread

VE:2.809/672 GT:26 GS:2 HC:81 AZ:26 PROT:36 SAL:2

21
Sopa de cocido (sin huevo)
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup (without egg)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 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
Pasta (sin huevo) napolitana
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur y pan
Napolitan pasta (without egg)
Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad
Yoghurt and bread

VE:2.780/665 GT:29 GS:6 HC:72 AZ:22 PROT:36 SAL:2

26
JORNADA CLIMÁTICA
Verduras salteadas
Garbanzos estofados con arroz y tofu
Fruta y pan
Stir fry vegetables
Stewed chickpeas with rice and tofu
Fruit and bread

VE:2.286/547 GT:10 GS:2 HC:94 AZ:32 PROT:20 SAL:2

27
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

VE:3.089/739 GT:61 GS:5 HC:83 AZ:30 PROT:19 SAL:2

28
Lentejas a la riojana
Pavo a la plancha con patatas fritas
Fruta y pan
Rioja style lentils
Grilled turkey with french fries
Fruit and bread

VE:3.386/810 GT:29 GS:4 HC:102 AZ:28 PROT:38 SAL:1

29
Arroz frito
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa
Fruta y pan
Fried rice
Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad
Fruit and bread

VE:2.688/643 GT:12 GS:3 HC:107 AZ:27 PROT:29 SAL:2