

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 gluten) al pesto Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto Grilled turkey with green salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.018/722 GT:24 GS:4 HC:101 AZ:26 PROT:28 SAL:2
4 Sopa de picadillo (sin gluten) Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Baked hamburger with french fries Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.976/712 GT:44 GS:12 HC:63 AZ:8 PROT:30 SAL:4	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with green salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.064/733 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:23 PROT:31 SAL:2	6 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Sauteed green beans Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.199/526 GT:16 GS:5 HC:229 AZ:27 PROT:27 SAL:2	7 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.414/817 GT:31 GS:3 HC:120 AZ:28 PROT:28 SAL:2	8 FESTIVO
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 FESTIVO
18 FESTIVO	19 Pasta (sin gluten) gratinada Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled turkey with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.106/743 GT:32 GS:9 HC:89 AZ:16 PROT:35 SAL:1	20 Crema de calabaza Revuelto de picadillo con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Scrambled eggs with meat with french fries Fruit and bread (gluten free) VE:3.110/744 GT:39 GS:7 HC:81 AZ:26 PROT:23 SAL:2	21 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.302/790 GT:27 GS:8 HC:103 AZ:28 PROT:39 SAL:2	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with sautéed peas Fruit and bread (gluten free) VE:2.892/692 GT:10 GS:2 HC:121 AZ:26 PROT:34 SAL:2
25 Pasta (sin gluten) napolitana Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Grilled haddock with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.705/647 GT:27 GS:8 HC:77 AZ:10 PROT:37 SAL:2	26 JORNADA CLIMÁTICA Verduras salteadas Garbanzos estofados con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Stewed chickpeas with green salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.199/765 GT:23 GS:4 HC:107 AZ:36 PROT:18 SAL:2	27 Crema de verduras Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free) VE:3.206/767 GT:65 GS:7 HC:83 AZ:30 PROT:16 SAL:2	28 Sopa de pasta (sin gluten) Huevos rotos con salchichas con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Scrambled eggs with hotdogs with french fries Fruit and bread (gluten free) VE:2.801/670 GT:33 GS:5 HC:77 AZ:23 PROT:22 SAL:3	29 Arroz frito Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (sin gluten) Fried rice Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (gluten free) VE:2.755/659 GT:17 GS:5 HC:105 AZ:26 PROT:27 SAL:3