

Sin Lactosa

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

1  
Espirales con tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan  
Spirals with tomato sauce  
Grilled turkey with green salad with olives  
Fruit and bread

VE:3.119/746 GT:14 GS:1 HC:122 AZ:27 PROT:33 SAL:2

4  
Sopa de picadillo  
Hamburguesa al horno con patatas fritas  
Yogur de soja y pan  
Soup with ham & egg bits  
Baked hamburger with french fries  
Soy yoghurt and bread

VE:2.801/670 GT:37 GS:6 HC:57 AZ:3 PROT:34 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  
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 con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja y pan  
Tagliatelle with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce & carrot  
Soy yoghurt and bread

VE:2.479/593 GT:15 GS:1 HC:80 AZ:8 PROT:34 SAL:1

20  
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

VE:2.993/716 GT:35 GS:5 HC:81 AZ:26 PROT:26 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 de soja y pan  
Napolitan macaroni  
Breaded haddock with lettuce, tomato and carrot salad  
Soy yoghurt and bread

VE:3.876/927 GT:41 GS:5 HC:97 AZ:6 PROT:47 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 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  
Huevos rotos con patatas  
Fruta y pan  
Rioja style lentils  
Scrambled eggs with french fries  
Fruit and bread

VE:3.373/807 GT:31 GS:5 HC:99 AZ:26 PROT:36 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