

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2022

COLEGIO: NAZARET

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit</p> <p>VE:2.730/653 GT:22 GS:9 HC:68 AZ:25 PROT:45 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with lettuce &amp; carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.789/906 GT:41 GS:8 HC:114 AZ:13 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan integral Napolitan spaghetti French omelette with lettuce salad with sweetcorn &amp; black olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.814/673 GT:17 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>5</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 Fruta</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz tres delicias Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Three jewel rice Hake and squid meatballs in tomato sauce with green salad with olives Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.397/813 GT:20 GS:4 HC:124 AZ:25 PROT:31 SAL:3</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>9</b></p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan Soup with ham &amp; egg bits Grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:2.730/653 GT:22 GS:9 HC:68 AZ:25 PROT:45 SAL:3</p>	<p><b>10</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Lacón a la gallega Fruta y pan Rioja style cooked beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.445/824 GT:22 GS:6 HC:115 AZ:28 PROT:46 SAL:3</p>	<p><b>11</b></p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Valencian-style paella Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.699/885 GT:25 GS:3 HC:127 AZ:26 PROT:44 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>JORNADA CLIMÁTICA</b> Crema de verduras Espaguetis con boloñesa de soja Fruta y pan Vegetables cream Spaghetti with soy bolognese Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.504/599 GT:7 GS:1 HC:118 AZ:28 PROT:18 SAL:1</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.407/815 GT:24 GS:2 HC:125 AZ:25 PROT:30 SAL:3</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy</p> <p>VE:2.853/683 GT:12 GS:3 HC:116 AZ:27 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz a la milanesa Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.853/683 GT:12 GS:3 HC:116 AZ:27 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan integral Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.035/726 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>JORNADA ANDALUZA</b> Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado y pan Salmorejo with serrano ham and boiled egg Hamburger with black olive oil D.O. with salad Ice cream and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.528/844 GT:54 GS:15 HC:69 AZ:32 PROT:27 SAL:4</p>	<p><b>20</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan Braised beans with vegetables Cod delights with lettuce &amp; olives Dairy dessert and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:4.211/1.007 GT:41 GS:5 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p><b>23</b></p> <p>Cous cous con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Cous cous with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:2.750/658 GT:16 GS:6 HC:83 AZ:15 PROT:47 SAL:1</p>	<p><b>24</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 Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Ensalada alemana Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral German salad Baked hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.901/694 GT:31 GS:5 HC:81 AZ:31 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Ice cream and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:4.101/981 GT:54 GS:18 HC:89 AZ:30 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>27 DIA NACIONAL DEL CELIACO</b> Arroz con salsa de tomate Revuelto de picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with meat with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Dairy dessert and bread (gluten free) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.301/790 GT:29 GS:8 HC:109 AZ:22 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</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 Lácteos</p>
<p><b>30</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables lentils Tenderloin with garlic with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.724/652 GT:17 GS:7 HC:90 AZ:11 PROT:32 SAL:3</p>	<p><b>31</b></p> <p>Arroz con pollo al curry Rabas de calamar con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Curry rice with chicken Squid strips with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.307/791 GT:25 GS:3 HC:116 AZ:26 PROT:25 SAL:1</p>				<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>	

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

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