

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: CEIP LOS ALMENDROS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit</p>	<p><b>2</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 (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>8</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lentejas a la riojana (eco.) Palometa con salsa de tomate con arroz salteado Yogur y pan Rioja style lentils Pomfret with tomato sauce with sautéed rice Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.312/792 GT:14 GS:4 HC:120 AZ:9 PROT:42 SAL:3</p>	<p><b>16</b></p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with green salad with olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.658/636 GT:16 GS:3 HC:236 AZ:28 PROT:41 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.968/710 GT:22 GS:6 HC:99 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>18 JORNADA MANCHEGA</b></p> <p>Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan Macaroni gratin with ratatouille and Manchego cheese Toledo carcamusas Fried milk with honey and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:4.112/984 GT:54 GS:8 HC:113 AZ:23 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.140/512 GT:7 GS:1 HC:91 AZ:27 PROT:25 SAL:3</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</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 Pasta y Fruta</p>
<p><b>22</b></p> <p>Brócoli gratinado Salteado moruno con patatas fritas Yogur y pan Broccoli au gratin Spiced meat stir fry with french fries Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.859/684 GT:32 GS:7 HC:62 AZ:10 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Arroz integral a la milanesa Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese integral rice Hake steak with lemon with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.478/832 GT:32 GS:4 HC:101 AZ:27 PROT:35 SAL:3</p>	<p><b>24</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.946/705 GT:18 GS:2 HC:117 AZ:30 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de fideos Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Turkey stew with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.261/541 GT:12 GS:3 HC:80 AZ:26 PROT:31 SAL:3</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.308/791 GT:27 GS:2 HC:109 AZ:33 PROT:44 SAL:2</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Arroz negro Pollo en pepitoria con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Black rice Chicken fricassee with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.267/782 GT:13 GS:12 HC:109 AZ:13 PROT:52 SAL:3</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Stewed lentils Hake fillet in carrot sauce with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.719/890 GT:27 GS:6 HC:122 AZ:33 PROT:45 SAL:5</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)