

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2023

COLEGIO: LA CONCEPCION

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

6 Salteado de judías verdes con patatas
Albóndigas con jardinera de champiñones
Fruta y pan
Sautéed green beans with potatoes
Meatballs in mushroom gravy
Fruit and bread
(* **1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos**)

VE:3.072/735 GT:20 GS:8 HC:87 AZ:28 PROT:29 SAL:2

13 Salteado de borraja con patatas
Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan
Stewed borage with potatoes
Turkey and vegetable wok with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and bread
(* **1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos**)

VE:3.076/736 GT:11 GS:1 HC:86 AZ:32 PROT:28 SAL:2

20 Menestra de verduras salteadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Sautéed minestrone
French omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread
(* **1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta**)

VE:3.139/751 GT:32 GS:7 HC:86 AZ:25 PROT:26 SAL:2

27 Salteado de acelgas con patatas
Magro en salsa con arroz
Fruta y pan
Sautéed swiss chard & potatoes
Lean pork in sauce with rice
Fruit and bread
(* **1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos**)

VE:3.064/733 GT:12 GS:1 HC:121 AZ:26 PROT:41 SAL:2

7 Arroz con calabacín y salchichas frescas
Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras
Fruta y pan
Rice with zucchini and sausage
Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables
Fruit and wholemeal bread
(* **1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta**)

VE:3.206/767 GT:22 GS:5 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:3

14 Garbanzos estofados con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Chickpeas stewed with vegetables
Zucchini omelette with lettuce & olives
Fruit and wholemeal bread
(* **1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta**)

VE:3.277/784 GT:25 GS:3 HC:126 AZ:36 PROT:36 SAL:1

21 Arroz a la milanesa
Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Milanese rice
Tuna meatballs in green gravy with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread
(* **1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta**)

VE:3.214/769 GT:11 GS:2 HC:126 AZ:27 PROT:33 SAL:1

28 Lentejas estofadas con verduras
Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Stewed lentils
Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and wholemeal bread
(* **1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos**)

VE:3.265/781 GT:19 GS:1 HC:110 AZ:27 PROT:40 SAL:1

1 Salteado de acelgas con patatas
Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado
Fruta y pan
Sautéed swiss chard & potatoes
Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes
Fruit and bread
(* **1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta**)

VE:3.185/762 GT:31 GS:5 HC:92 AZ:27 PROT:43 SAL:2

8 Sopa de ave con pasta
Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan
Chicken soup with pasta
Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and bread
(* **1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos**)

VE:3.106/743 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:27 PROT:27 SAL:1

15 Arroz a la napolitana
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Napolitan rice
Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread
(* **1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta**)

VE:3.285/786 GT:19 GS:2 HC:127 AZ:25 PROT:39 SAL:1

22 Alubias estofadas con verduras
Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Grilled pork chop with lettuce & tomatoes
Fruit and bread
(* **1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos**)

VE:3.256/779 GT:16 GS:3 HC:103 AZ:29 PROT:50 SAL:1

2 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero
Magro en salsa con verduras
Yogur y pan integral
Tuscan bean soup with ham and rosemary
Lean pork in sauce with vegetables
Yoghurt and wholemeal bread
(* **1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta**)

VE:3.281/785 GT:44 GS:11 HC:85 AZ:13 PROT:51 SAL:3

9 Alubias estofadas con verduras
Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral
Braised beans with vegetables
Baked salmon with lettuce & tomatoes
Yoghurt and wholemeal bread
(* **1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta**)

VE:3.235/774 GT:29 GS:6 HC:85 AZ:14 PROT:49 SAL:2

16 Crema de zanahoria y calabaza con manzana
Hamburguesa mixta con salteado de verduras
Yogur y pan integral
Carrot and pumpkin cream with apple
Mixed hamburger with sautéed vegetables
Yoghurt and wholemeal bread
(* **1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta**)

VE:3.148/753 GT:27 GS:8 HC:62 AZ:15 PROT:31 SAL:3

23 Sopa de cocido con pasta
Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana
Yogur y pan integral
"Cocido" soup with pasta
Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple
Yoghurt and wholemeal bread
(* **1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta**)

VE:3.210/768 GT:24 GS:8 HC:58 AZ:13 PROT:57 SAL:1

3 Arroz tres delicias
Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Three jewel rice
Hake with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread
(* **1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos**)

VE:3.214/769 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:33 SAL:2

10 Patatas estofadas con costillas y tomillo
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Potato stew with ribs and thyme
Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread
(* **1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta**)

VE:3.223/771 GT:14 GS:3 HC:97 AZ:29 PROT:45 SAL:1

17 Espirales con boloñesa de chorizo
Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Spirals with chorizo sausage bolognese
Pork steak with lettuce & tomatoes
Fruit and bread
(* **1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos**)

VE:3.240/775 GT:23 GS:5 HC:89 AZ:30 PROT:30 SAL:1

24 Patatas estofadas con chorizo
Rape al horno con pisto
Fruta y pan
Stewed potatoes with chorizo sausage
Baked monkfish with ratatouille
Fruit and bread
(* **1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos**)

VE:3.227/772 GT:13 GS:2 HC:98 AZ:26 PROT:44 SAL:2

4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy
1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos

11 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy
1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta

18 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy
1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta

25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy
1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta

5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy
1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos

12 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy
1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos

19 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy
1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos

26 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy
1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos