

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Fajitas de pollo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Chicken fajitas with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Lentejas a la jardinera Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Coditos a la napolitana Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan Napolitan style elbow macaroni Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce & grated carrots Dairy dessert and bread	VE: 3008/720 GT: 20 GS: 8 HC: 111 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
14 Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Green beans with tomatoe Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	16 Paella de pollo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spanish potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre lácteo y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Dairy dessert and bread	VE: 3059/732 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	24 Fideuá Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Cous cous con verduritas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Salmon and poor potatoes kettledrum Dairy dessert and bread	VE: 2787/667 GT: 16 GS: 3 HC: 98 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with vegetable stew Yoghurt and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread			VE: 2967/710 GT: 20 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2