

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7	8	9	10	VE: 3325/795 GT: 33 GS: 5 HC: 100 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
13	14	15	16	17	VE: 3391/811 GT: 25 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
20	21	22	23	24	VE: 3427/820 GT: 29 GS: 6 HC: 104 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 3
27	28	29	30		VE: 3335/798 GT: 28 GS: 6 HC: 100 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con patatas dado Fruta y pan Napolitan rice Chicken breast with diced potatoes Fruit and bread	8 Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Courgette soup with cheese Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Beef hamburger with french fries Fruit and bread	10 Espirales con tomate Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Spirals with tomato sauce Turkey and cheese omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3146/753 GT: 27 GS: 4 HC: 101 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3
13 Lentejas estofadas con arroz Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Yogur y pan Lentil soup with rice Roasted chicken with barbecue sauce with french fries Yoghurt and bread	14 Espaguetis gratinados Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti au gratin Breaded sole with green salad with pepper and olives Fruit and bread	15 Arroz negro Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y pan Black rice Homemade potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	17 Cous cous con verduritas Pavo a la plancha con parmentier de patata al romero Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Grilled turkey with potato parmentier with rosemary Dairy dessert and bread	VE: 3334/798 GT: 23 GS: 5 HC: 107 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza andaluza con mayonesa con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Yogur y pan Rice with meat bolognese Andalusian style hake with mayonnaise with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and bread	21 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas panaderas Fruta y pan Beans with vegetables Grilled turkey with roasted potatoes Fruit and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with sautéed rice in garlic Fruit and wholemeal bread	23 Fideuá Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled eggs with tomato sauce & graded cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de fideos Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan Noodle soup Meatballs in gravy with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3238/775 GT: 25 GS: 5 HC: 102 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
27 Macarrones gratinados Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni au gratin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	29 Crema de verduras Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Chicken nuggets with lettuce and beets Fruit and bread	30 Lentejas a la jardinera Pavo a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with vegetable stew Fruit and bread		VE: 3228/772 GT: 27 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread	8 Crema de calabacín con queso Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Courgette soup with cheese Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con tomate y bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed beans with tomatoes & bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	10 Espirales carbonara Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Spirals in carbonara sauce Turkey and cheese omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3129/749 GT: 28 GS: 5 HC: 99 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con arroz Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Yogur y pan Lentil soup with rice Roasted chicken with barbecue sauce with french fries Yoghurt and bread	14 Espaguetis gratinados Magro con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti au gratin Pork loin steak with green salad with pepper and olives Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y pan Rice with tomato sauce Homemade potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 Cous cous con verduritas Lomo adobado con parmentier de patata al romero Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Marinated tenderloin with potato parmentier with rosemary Dairy dessert and bread	VE: 3177/760 GT: 20 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de ternera con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Yogur y pan Rice with meat bolognese Beef steak with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and bread	21 Alubias estofadas a la riojana Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Rioja style cooked beans Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with sautéed rice in garlic Fruit and wholemeal bread	23 Macarrones con salsa de tomate Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled eggs with tomato sauce & graded cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de picadillo Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan Soup with ham & egg bits Meatballs in gravy with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3358/803 GT: 27 GS: 6 HC: 103 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3
27 Macarrones gratinados Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni au gratin French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce and beets Fruit and bread	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread		VE: 2801/670 GT: 16 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread	8 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con tomate y bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed beans with tomatoes & bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	10 Espirales con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Spirals with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	VE: 3025/724 GT: 26 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con arroz Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Yogur de soja y pan Lentil soup with rice Roasted chicken with barbecue sauce with french fries Soy yoghurt and bread	14 Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Breaded sole with green salad with pepper and olives Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y pan Rice with tomato sauce Homemade potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 Cous cous con verduritas Lomo adobado con ensalada Postre especial y pan Cous Cous with vegetables Marinated tenderloin with salad Special desserts and bread	VE: 3417/818 GT: 24 GS: 4 HC: 111 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza andaluza con mayonesa con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Yogur de soja y pan Rice with meat bolognese Andalusian style hake with mayonnaise with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Soy yoghurt and bread	21 Alubias estofadas a la riojana Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Rioja style cooked beans Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with sautéed rice in garlic Fruit and wholemeal bread	23 Fideuá Huevos con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Eggs with tomato with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de picadillo Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre especial y pan Soup with ham & egg bits Meatballs in gravy with french fries Special desserts and bread	VE: 3323/795 GT: 27 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3
27 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce and beets Fruit and bread	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread		VE: 2741/656 GT: 15 GS: 3 HC: 95 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread	8 Crema de calabacín con queso Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Courgette soup with cheese Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con tomate y bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed beans with tomatoes & bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	10 Pasta (sin huevo) carbonara Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3075/736 GT: 29 GS: 5 HC: 94 AZ: 29 PROT: 33 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con arroz Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Yogur y pan Lentil soup with rice Roasted chicken with barbecue sauce with french fries Yoghurt and bread	14 Pasta (sin huevo) gratinada Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled yellowfin sole with green salad with pepper and olives Fruit and bread	15 Arroz negro Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y pan Black rice Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and bread	16 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 Pasta (sin huevo) con verduritas Lomo adobado con parmentier de patata al romero Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with vegetables Marinated tenderloin with potato parmentier with rosemary Dairy dessert and bread	VE: 3133/749 GT: 22 GS: 5 HC: 98 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Yogur y pan Rice with meat bolognese Andalusian-style hake fillet with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and bread	21 Alubias estofadas a la riojana Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Rioja style cooked beans Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with sautéed rice in garlic Fruit and wholemeal bread	23 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de pasta (sin huevo) Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan Pasta soup (without egg) Meatballs in gravy with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3144/752 GT: 23 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
27 Pasta (sin huevo) gratinada Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce and beets Fruit and bread	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread		VE: 2779/665 GT: 17 GS: 4 HC: 94 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO, LEGUMBRES, PESCADO BLANCO Y FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread	8 Crema de calabacín con queso Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Courgette soup with cheese Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Verduras salteadas Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Stir fry vegetables Homemade hamburger with french fries Fruit and bread	10 Pasta (sin huevo) carbonara Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Grilled turkey with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 2931/701 GT: 26 GS: 4 HC: 92 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
13 Crema de verduras Pollo asado con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken with french fries Yoghurt and bread	14 Pasta (sin huevo) gratinada Magro con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Pork loin steak with green salad with pepper and olives Fruit and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre especial y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Special desserts and bread	16 Sopa de pasta (sin huevo) Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup (without egg) Beef steak with lettuce & carrot Fruit and bread	17 Pasta (sin huevo) con verduritas Lomo adobado con parmentier de patata al romero Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with vegetables Marinated tenderloin with potato parmentier with rosemary Dairy dessert and bread	VE: 2918/698 GT: 23 GS: 4 HC: 89 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with meat bolognese Beef steak with lettuce & carrot Yoghurt and bread	21 Verduras salteadas Lomo a la plancha con patatas panaderas Fruta y pan Stir fry vegetables Grilled tenderloin with roasted potatoes Fruit and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with sautéed rice in garlic Fruit and bread	23 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de pasta (sin huevo) Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan Pasta soup (without egg) Meatballs in gravy with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2810/672 GT: 20 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 3
27 Pasta (sin huevo) gratinada Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	28 Sopa de pasta (sin huevo) Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup (without egg) Beef steak with lettuce & carrot Fruit and bread	29 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce and beets Fruit and bread	30 Puré de zanahoria Lomo asado con ensalada Fruta y pan Carrot purée Grilled tenderloin with salad Fruit and bread		VE: 2415/578 GT: 17 GS: 3 HC: 77 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 3

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO, POLLO Y PAVO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread	8 Crema de calabacín con queso Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Courgette soup with cheese Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con tomate y bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed beans with tomatoes & bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	10 Pasta (sin huevo) carbonara Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Pasta (gluten egg) in carbonara sauce Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3114/745 GT: 31 GS: 6 HC: 93 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con arroz Filete de ternera con patatas fritas Yogur y pan Lentil soup with rice Beef steak with french fries Yoghurt and bread	14 Pasta (sin huevo) gratinada Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled yellowfin sole with green salad with pepper and olives Fruit and bread	15 Arroz negro Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y pan Black rice Pork loin steak with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and bread	16 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 Pasta (sin huevo) con verduritas Lomo adobado con parmentier de patata al romero Postre lácteo y pan Pasta (without egg) with vegetables Marinated tenderloin with potato parmentier with rosemary Dairy dessert and bread	VE: 3175/760 GT: 23 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Yogur y pan Rice with meat bolognese Andalusian-style hake fillet with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and bread	21 Alubias estofadas a la riojana Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Rioja style cooked beans Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Filete de ternera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Beef steak with sautéed rice in garlic Fruit and wholemeal bread	23 Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de pasta (sin huevo) Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan Pasta soup (without egg) Meatballs in gravy with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3162/756 GT: 24 GS: 6 HC: 101 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 4
27 Pasta (sin huevo) gratinada Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Pork loin steak with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Beef steak with lettuce and beets Fruit and bread	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread		VE: 2898/693 GT: 19 GS: 5 HC: 95 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
BAJO EN GRASAS SIN FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Magro en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	8 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Judías verdes con tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Espirales con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Spirals with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	VE: 2594/620 GT: 15 GS: 3 HC: 98 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3
13 Lentejas estofadas con arroz Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Lentil soup with rice Grilled chicken with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	14 Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Grilled yellowfin sole with green salad with pepper and olives Fruit and bread	15 Arroz negro Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y pan Black rice French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	17 Cous cous con verduritas Lomo adobado con ensalada Postre especial y pan Cous Cous with vegetables Marinated tenderloin with salad Special desserts and bread	VE: 2891/692 GT: 15 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Rice with meat bolognese Grilled hake with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	21 Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with sautéed rice in garlic Fruit and bread	23 Fideuá Huevos con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Eggs with tomato with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de picadillo Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Soup with ham & egg bits Meatballs in gravy with lettuce & carrot Special desserts and bread	VE: 3083/738 GT: 22 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3
27 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado y pan Macaroni with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Low-fat yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	29 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce and beets Fruit and bread	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread		VE: 2695/645 GT: 14 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread	8 Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Courgette soup with cheese Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con tomate y bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed beans with tomatoes & bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	10 Espirales carbonara Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Spirals in carbonara sauce Turkey and cheese omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread	VE: 3325/795 GT: 33 GS: 5 HC: 100 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con arroz Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Yogur y pan Lentil soup with rice Roasted chicken with barbecue sauce with french fries Yoghurt and bread	14 Espaguetis gratinados Filete de lenguadina empanada con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti au gratin Breaded sole with green salad with pepper and olives Fruit and bread	15 Arroz negro Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y pan Black rice Homemade potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 Cous cous con verduritas Lomo adobado con parmentier de patata al romero Postre lácteo y pan Cous Cous with vegetables Marinated tenderloin with potato parmentier with rosemary Dairy dessert and bread	VE: 3391/811 GT: 25 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza andaluza con mayonesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with meat bolognese Andalusian style hake with mayonnaise with lettuce & carrot Yoghurt and bread	21 Alubias estofadas a la riojana Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Rioja style cooked beans Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with sautéed rice in garlic Fruit and bread	23 Fideuá Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Grilled eggs with tomato sauce & graded cheese with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de picadillo Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan Soup with ham & egg bits Meatballs in gravy with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3442/824 GT: 28 GS: 6 HC: 104 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3
27 Macarrones gratinados Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni au gratin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce and beets Fruit and bread	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread		VE: 2837/679 GT: 16 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Lean pork in sauce with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	8 Crema de calabacín con queso Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Courgette soup with cheese Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	9 Salteado de judías verdes con tomate y bacon Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed beans with tomatoes & bacon Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)	10 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Turkey and cheese omelette with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 2878/689 GT: 31 GS: 6 HC: 81 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
13 Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Roasted chicken with barbecue sauce with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	14 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled yellowfin sole with green salad with pepper and olives Fruit and bread (gluten free)	15 Arroz negro Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y pan (sin gluten) Black rice Homemade potato omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and bread (gluten free)	16 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	17 Pasta (sin gluten) con verduritas Lomo adobado con parmentier de patata al romero Postre lácteo y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with vegetables Marinated tenderloin with potato parmentier with rosemary Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 2907/695 GT: 25 GS: 6 HC: 84 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Yogur y pan (sin gluten) Rice with meat bolognese Grilled hake with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and bread (gluten free)	21 Alubias estofadas a la riojana Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Rioja style cooked beans Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan (sin gluten) Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with sautéed rice in garlic Fruit and bread (gluten free)	23 Pasta (sin gluten) con tomate Huevos con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Eggs with tomato with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	24 Sopa de picadillo (sin gluten) Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Meatballs in gravy with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3043/728 GT: 28 GS: 7 HC: 86 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
27 Pasta (sin gluten) gratinada Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	28 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	29 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken breast with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)	30 Crema de zanahoria Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Carrot soup Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)		VE: 2432/582 GT: 20 GS: 5 HC: 73 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 1

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
BAJO EN GRASAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7 Arroz a la napolitana Magro en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	8 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Grilled hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	9 Judías verdes con tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with tomatoe Grilled hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	10 Espirales con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Spirals with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Special desserts and bread	VE: 2594/620 GT: 15 GS: 3 HC: 98 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3
13 Lentejas estofadas con arroz Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Lentil soup with rice Grilled chicken with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	14 Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Grilled yellowfin sole with green salad with pepper and olives Fruit and bread	15 Arroz negro Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y pan Black rice French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	17 Cous cous con verduritas Lomo adobado con ensalada Postre especial y pan Cous Cous with vegetables Marinated tenderloin with salad Special desserts and bread	VE: 2891/692 GT: 15 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
20 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Yogur desnatado y pan Rice with meat bolognese Grilled hake with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Low-fat yoghurt and bread	21 Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan Beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes with roasted potatoes Fruit and bread	22 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pollo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Grilled chicken with sautéed rice in garlic Fruit and wholemeal bread	23 Fideuá Huevos con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Eggs with tomato with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de picadillo Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Postre especial y pan Soup with ham & egg bits Meatballs in gravy with lettuce & carrot Special desserts and bread	VE: 3068/734 GT: 22 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3
27 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado y pan Macaroni with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Low-fat yoghurt and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	29 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce and beets Fruit and bread	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread		VE: 2695/645 GT: 14 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2