MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	3 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni bolognese Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3530/844 GT: 35 GS: 7 HC: 101 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa carbonara Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Ham croquettes with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con salchichas y patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Scrambled eggs with hotdogs & french fries Dairy dessert and bread	VE: 4102/981 GT: 43 GS: 9 HC: 110 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 4
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Espirales gratinados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo en pepitoria con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Chicken curry cous cous Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3300/789 GT: 28 GS: 6 HC: 131 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Mini Donuts Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Mini Doughnuts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2997/717 GT: 34 GS: 10 HC: 78 AZ: 12 PROT: 25 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Tomate

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with lettuce & carrot Yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup Meatballs with french fries Fruit and wholemeal bread	3 Macarrones salteados Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Sautéed macaroni Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3572/855 GT: 35 GS: 7 HC: 102 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa carbonara Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Ham croquettes with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con salchichas y patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Scrambled eggs with hotdogs & french fries Dairy dessert and bread	VE: 4102/981 GT: 43 GS: 9 HC: 110 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 4
14 Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Espirales salteados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed spirals Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo en pepitoria con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Chicken curry cous cous Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3223/771 GT: 25 GS: 5 HC: 133 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo Mini Donuts Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works Mini Doughnuts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2970/711 GT: 34 GS: 10 HC: 76 AZ: 11 PROT: 25 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Cerdo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas de ternera con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup Beef meatballs with french fries Fruit and wholemeal bread	3 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni bolognese Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Grilled turkey with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3249/777 GT: 29 GS: 6 HC: 100 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Scrambled eggs with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3327/796 GT: 24 GS: 5 HC: 100 AZ: 20 PROT: 43 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Espirales gratinados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo en pepitoria con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Chicken curry cous cous Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread	17 Patatas estofadas con verduras Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pavo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled turkey with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3240/775 GT: 27 GS: 5 HC: 132 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL APTA** Nachos con queso cheddar Perrito completo con ketchup Mini Donuts Nachos with cheddar cheese Hot dog with the works with ketchup Mini Doughnuts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2978/713 GT: 34 GS: 10 HC: 78 AZ: 12 PROT: 25 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PLV,SIN TERNERA	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur de soja y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Soy yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Grilled turkey with french fries Fruit and bread	3 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3286/786 GT: 28 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Soy yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without beef) Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con patatas fritas Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with french fries Fruit and bread	VE: 3216/769 GT: 30 GS: 4 HC: 101 AZ: 19 PROT: 41 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	15 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Chicken curry cous cous Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Fruit and bread	VE: 3164/757 GT: 24 GS: 3 HC: 132 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja y pan Tagliatelle with tomato sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy yoghurt and bread	22 Sopa de picadillo Pavo a la plancha con ensalada Postre especial Soup with ham & egg bits Grilled turkey with salad Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2263/541 GT: 19 GS: 3 HC: 65 AZ: 14 PROT: 28 SAL: 2
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Pescado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	3 Macarrones a la boloñesa Pavo a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni bolognese Grilled turkey with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3333/797 GT: 30 GS: 7 HC: 101 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa carbonara Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con salchichas y patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Scrambled eggs with hotdogs & french fries Dairy dessert and bread	VE: 3464/829 GT: 27 GS: 6 HC: 102 AZ: 21 PROT: 44 SAL: 4
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Espirales gratinados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Chicken curry cous cous Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread	17 Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Grilled turkey with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2888/691 GT: 20 GS: 4 HC: 124 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL APTA** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Postre especial Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2564/613 GT: 20 GS: 6 HC: 77 AZ: 19 PROT: 32 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LEGUMBRES,SIN FS	1 Patatas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed potatoes Zucchini omelette with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa de fideos Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and bread	3 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza al limón con ensalada Fruta y pan Macaroni bolognese Hake steak with lemon with salad Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3268/782 GT: 32 GS: 7 HC: 92 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa carbonara Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Scrambled eggs with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2986/714 GT: 21 GS: 4 HC: 93 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 3
14 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Espirales gratinados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo en pepitoria con zanahorias salteadas Fruta y pan Chicken curry cous cous Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed carrots Fruit and bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3319/794 GT: 28 GS: 6 HC: 99 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL APTA** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Postre especial Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2934/702 GT: 30 GS: 8 HC: 82 AZ: 19 PROT: 26 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Legumbres

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Patatas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed potatoes Zucchini omelette with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa de fideos Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral Noodle soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	3 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza al limón con ensalada Fruta y pan Macaroni bolognese Hake steak with lemon with salad Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3235/774 GT: 33 GS: 7 HC: 92 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa carbonara Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de fideos Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled turkey with salad Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Scrambled eggs with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2986/714 GT: 21 GS: 4 HC: 93 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 3
14 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Espirales gratinados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo en pepitoria con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Chicken curry cous cous Chicken drumsticks in pepitoria sauce with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3292/788 GT: 29 GS: 6 HC: 99 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Mini Donuts Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Mini Doughnuts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2997/717 GT: 34 GS: 10 HC: 78 AZ: 12 PROT: 25 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LEGUMBRES,SIN HUEVO Y PESCADO BLANCO	1 Patatas estofadas Pavo a la plancha con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed potatoes Grilled turkey with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa de pasta (sin huevo) Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral Pasta soup (without egg) Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	3 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Chicken breast with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Grilled tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 2788/667 GT: 19 GS: 5 HC: 92 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled turkey with salad Fruit and bread	11 Paella de pollo Lomo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Grilled tenderloin with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3009/720 GT: 23 GS: 4 HC: 89 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3
14 Crema de verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetables cream Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread	17 Patatas estofadas con magro Filete de ternera con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Beef steak with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2786/667 GT: 18 GS: 4 HC: 92 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
21 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL APTA** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Postre especial Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2643/632 GT: 24 GS: 6 HC: 75 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LACTOSA,SIN FS	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur de soja y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Soy yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and bread	3 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3464/829 GT: 32 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Soy yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con patatas fritas Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with french fries Fruit and bread	VE: 3290/787 GT: 22 GS: 4 HC: 104 AZ: 20 PROT: 42 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	15 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Chicken curry cous cous Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Fruit and bread	VE: 3164/757 GT: 24 GS: 3 HC: 132 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja y pan Tagliatelle with tomato sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy yoghurt and bread	22 Sopa de picadillo Hamburguesa a la plancha con ketchup Postre especial Soup with ham & egg bits Grilled hamburger with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2374/568 GT: 24 GS: 5 HC: 65 AZ: 14 PROT: 28 SAL: 2
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LACTOSA, SIN BERENJENA	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur de soja y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Soy yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and bread	3 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3464/829 GT: 32 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Soy yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con patatas fritas Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with french fries Fruit and bread	VE: 3290/787 GT: 22 GS: 4 HC: 104 AZ: 20 PROT: 42 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	15 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Chicken curry cous cous Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Fruit and bread	VE: 3164/757 GT: 24 GS: 3 HC: 132 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja y pan Tagliatelle with tomato sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy yoghurt and bread	22 Sopa de picadillo Hamburguesa a la plancha con ketchup Postre especial Soup with ham & egg bits Grilled hamburger with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2374/568 GT: 24 GS: 5 HC: 65 AZ: 14 PROT: 28 SAL: 2
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Lactosa

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur de soja y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Soy yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and bread	3 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3464/829 GT: 32 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Soy yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con patatas fritas Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with french fries Fruit and bread	VE: 3290/787 GT: 22 GS: 4 HC: 104 AZ: 20 PROT: 42 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	15 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Chicken curry cous cous Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Fruit and bread	VE: 3164/757 GT: 24 GS: 3 HC: 132 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja y pan Tagliatelle with tomato sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy yoghurt and bread	22 Sopa de picadillo Hamburguesa a la plancha con ketchup Postre especial Soup with ham & egg bits Grilled hamburger with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2374/568 GT: 24 GS: 5 HC: 65 AZ: 14 PROT: 28 SAL: 2
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Intolerantes

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN POLLO	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	3 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni bolognese Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3530/844 GT: 35 GS: 7 HC: 101 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa carbonara Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Ham croquettes with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con salchichas y patatas fritas Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with hotdogs & french fries Dairy dessert and bread	VE: 4000/957 GT: 42 GS: 8 HC: 111 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Espirales gratinados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous Pavo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Cous Cous Grilled turkey with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3164/757 GT: 27 GS: 4 HC: 129 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Mini Donuts Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Mini Doughnuts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2997/717 GT: 34 GS: 10 HC: 78 AZ: 12 PROT: 25 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

No huevo/ No frutos secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed lentils Grilled turkey with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa minestrone (sin huevo) Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup (without egg) Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and bread	3 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Grilled tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3290/787 GT: 26 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Lomo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Grilled tenderloin with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3476/832 GT: 29 GS: 6 HC: 99 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans with tomato sauce Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and bread	17 Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Grilled hake with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2774/664 GT: 16 GS: 3 HC: 124 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
21 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL APTA** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Postre especial Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 3013/721 GT: 34 GS: 8 HC: 80 AZ: 24 PROT: 24 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Huevo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed lentils Grilled turkey with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa minestrone (sin huevo) Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral Minestrone soup (without egg) Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and wholemeal bread	3 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Grilled tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3257/779 GT: 27 GS: 6 HC: 101 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Lomo a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Grilled tenderloin with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3476/832 GT: 29 GS: 6 HC: 99 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans with tomato sauce Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread	17 Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Grilled hake with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 2747/657 GT: 16 GS: 3 HC: 124 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
21 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL APTA** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Postre especial Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 3013/721 GT: 34 GS: 8 HC: 80 AZ: 24 PROT: 24 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS.SIN ZANAHORIA	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and bread	3 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni bolognese Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3563/852 GT: 35 GS: 7 HC: 102 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa carbonara Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con salchichas y patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Scrambled eggs with hotdogs & french fries Dairy dessert and bread	VE: 3464/829 GT: 27 GS: 6 HC: 102 AZ: 21 PROT: 44 SAL: 4
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Espirales gratinados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan Chicken curry cous cous Baked chicken drumsticks with roasted potatoes Fruit and bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de calabaza Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Pumpkin soup Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3238/775 GT: 27 GS: 4 HC: 127 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Hake nuggets with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL APTA** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Postre especial Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2921/699 GT: 30 GS: 8 HC: 81 AZ: 18 PROT: 26 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Frutos Secos

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and bread	3 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni bolognese Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan Cream of leek Breaded pork loin with green salad with olives Dairy dessert and bread	VE: 3563/852 GT: 35 GS: 7 HC: 102 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos con salsa carbonara Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Elbow macaroni with carbonara sauce Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con salchichas y patatas fritas Postre lácteo y pan Chicken paella Scrambled eggs with hotdogs & french fries Dairy dessert and bread	VE: 3464/829 GT: 27 GS: 6 HC: 102 AZ: 21 PROT: 44 SAL: 4
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	15 Espirales gratinados Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals au gratin Battered & fried yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous de pollo al curry Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Chicken curry cous cous Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and bread	17 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread	VE: 3256/779 GT: 28 GS: 4 HC: 128 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
21 Tallarines con salsa cuatro quesos Chispas de merluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Tagliatelle with four cheese sauce Hake nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	22 **COMIDA ESPECIAL APTA** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Postre especial Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2934/702 GT: 30 GS: 8 HC: 82 AZ: 19 PROT: 26 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur y pan (sin gluten) Stewed lentils Spanish omelette with courgette with tomato with oregano Yoghurt and bread (gluten free)	2 Sopa minestrone (sin gluten) Albóndigas con tomate con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Minestrone soup (gluten free) Meatballs with tomato sauce with french fries Fruit and bread (gluten free)	3 Macarrones (sin gluten) boloñesa Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) in bolognese sauce Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)	4 Crema de puerros Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan (sin gluten) Cream of leek Grilled tenderloin with green salad with olives Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3013/721 GT: 31 GS: 7 HC: 84 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos (sin gluten) napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Napolitan style elbow macaroni (gluten free) Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread (gluten free)	10 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)	11 Paella de pollo Huevos revueltos con salchichas y patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Chicken paella Scrambled eggs with hotdogs & french fries Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 3259/780 GT: 29 GS: 8 HC: 89 AZ: 20 PROT: 43 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Sauteed green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)	15 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	16 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and bread (gluten free)	17 Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con arroz salteado al ajillo Fruta y pan (sin gluten) Pork & potato stew Grilled hake with sautéed rice in garlic Fruit and bread (gluten free)	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Chuleta a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan (sin gluten) Carrot and pumpkin soup with apple Grilled pork chop with french fries Dairy dessert and bread (gluten free)	VE: 2687/643 GT: 20 GS: 4 HC: 113 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
21 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (gluten free)	22 **COMIDA ESPECIAL APTA** Nachos con queso cheddar con bacon Perrito completo con ketchup Postre especial Nachos with cheddar cheese with bacon Hot dog with the works with ketchup Special desserts	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 2720/651 GT: 24 GS: 7 HC: 73 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
BAJO EN GRASAS Y SIN FS	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur desnatado y pan Stewed lentils Zucchini omelette with tomato with oregano Low-fat yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con ensalada Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with salad Fruit and bread	3 Macarrones salteados Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Sautéed macaroni Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Cream of leek Grilled tenderloin with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3043/728 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos salteados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Sautéed elbow macaroni Chicken breast with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con ensalada Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with salad Fruit and bread	VE: 2914/697 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 21 PROT: 43 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado y pan Sauteed green beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Low-fat yoghurt and bread	15 Espirales salteados Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed spirals Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous con verduras Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan Cous Cous with vegetables Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and bread	17 Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Grilled hake with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	VE: 2466/590 GT: 9 GS: 2 HC: 124 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
21 Tallarines salteados Filete de merluza a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur desnatado y pan Sautéed tagliatelle Grilled hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Low-fat yoghurt and bread	22 Sopa de picadillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan Soup with ham & egg bits Chicken breast with salad Low-fat yoghurt and bread	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 1881/450 GT: 5 GS: 0 HC: 62 AZ: 10 PROT: 39 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
BAJO EN GRASAS	1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Yogur desnatado y pan Stewed lentils Zucchini omelette with tomato with oregano Low-fat yoghurt and bread	2 Sopa minestrone Albóndigas con tomate con ensalada Fruta y pan integral Minestrone soup Meatballs with tomato sauce with salad Fruit and wholemeal bread	3 Macarrones salteados Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Sautéed macaroni Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	4 Crema de puerros Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Cream of leek Grilled tenderloin with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3009/720 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**	9 Coditos salteados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Sautéed elbow macaroni Chicken breast with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	10 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	11 Paella de pollo Huevos revueltos con ensalada Fruta y pan Chicken paella Scrambled eggs with salad Fruit and bread	VE: 2914/697 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 21 PROT: 43 SAL: 3
14 Salteado de judías verdes Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado y pan Sauteed green beans French omelette with lettuce and sweetcorn salad Low-fat yoghurt and bread	15 Espirales salteados Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed spirals Grilled yellowfin sole with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Cous cous con verduras Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Cous Cous with vegetables Baked chicken drumsticks with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread	17 Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la plancha con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pork & potato stew Grilled hake with sautéed rice in garlic Fruit and bread	18 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Carrot and pumpkin soup with apple Grilled tenderloin with salad Fruit and bread	VE: 2439/584 GT: 9 GS: 2 HC: 124 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
21 Tallarines salteados Filete de merluza a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur desnatado y pan Sautéed tagliatelle Grilled hake with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Low-fat yoghurt and bread	22 Sopa de picadillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur desnatado y pan Soup with ham & egg bits Chicken breast with salad Low-fat yoghurt and bread	23 **FESTIVO**	24 **FESTIVO**	25 **FESTIVO**	VE: 1881/450 GT: 5 GS: 0 HC: 62 AZ: 10 PROT: 39 SAL: 3
28 **FESTIVO**	29 **FESTIVO**	30 **FESTIVO**	31 **FESTIVO**		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0