

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<b>1</b> Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan integral Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>2</b> Alubias (eco.) a la campesina Pollo a la catalana con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Catalan style Chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>3</b> Gratén de coliflor con bechamel Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3439/823 GT: 22 GS: 5 HC: 116 AZ: 27 PROT: 44 SAL: 4
<b>6</b> Coditos a la boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Elbow bolognese style Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	<b>7</b> Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>8</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>9</b> Salteado de judías verdes con jamón Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Tuna pastry with lettuce and beets Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos)	<b>10</b> Paella marinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Seafaring paella Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>11</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>12</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2988/715 GT: 21 GS: 5 HC: 99 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
<b>13</b> Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>14</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>15</b> Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>16</b> Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>17</b> Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>18</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>19</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3046/729 GT: 19 GS: 8 HC: 102 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
<b>20</b> Espirales al pesto Rabas de calamar con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Squid strips with sautéed peas Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>21</b> Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>22</b> Arroz a la milanesa Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan integral Milanese rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>23</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>24</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)	<b>25</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>26</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3226/772 GT: 24 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
<b>27</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)	<b>28</b> Coditos gratinados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)						VE: 2990/715 GT: 18 GS: 5 HC: 101 AZ: 41 PROT: 37 SAL: 2

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>BAJO GRASAS Y SIN FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1 Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan White beans peasant style Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>3 Coliflor salteada Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Sautéed cauliflower Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>VE: 2947/705 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>6 Coditos salteados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur desnatado y pan Sautéed elbow macaroni Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>7 Crema de puerros Lomo asado con ensalada Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with salad Fruit and bread</p>	<p>8 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread</p>	<p>10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2688/643 GT: 15 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur desnatado y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>14 Macarrones salteados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Sautéed macaroni Chicken breast with salad Fruit and bread</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>17 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham &amp; egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2954/707 GT: 15 GS: 3 HC: 102 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>20 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la plancha con guisantes salteados (eco.) Yogur desnatado y pan Pasta spirals with pesto sauce Grilled yellowfin sole with sautéed peas Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>21 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils French omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with salad Fruit and bread</p>	<p>23 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>24 <b>NO LECTIVO</b></p>	<p>VE: 3015/721 GT: 17 GS: 3 HC: 104 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>27 <b>NO LECTIVO</b></p>	<p>28 Coditos salteados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Sautéed elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>				<p>VE: 2957/707 GT: 17 GS: 4 HC: 119 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3</p>

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<p>1</p> <p>Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan integral Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p>	<p>2</p> <p>Alubias (eco.) a la campesina Pollo a la catalana con patatas asadas Fruta y pan White beans peasant style Catalan style Chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Coliflor salteada Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Sautéed cauliflower Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>VE: 2982/713 GT: 19 GS: 4 HC: 103 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>6</p> <p>Coditos salteados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur desnatado y pan Sautéed elbow macaroni Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>7</p> <p>Crema de puerros Lomo asado con ensalada Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with salad Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>9</p> <p>Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2678/641 GT: 15 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>13</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur desnatado y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>14</p> <p>Macarrones salteados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Sautéed macaroni Chicken breast with salad Fruit and bread</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham &amp; egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2944/704 GT: 15 GS: 3 HC: 102 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>20</p> <p>Espirales al pesto Filete de lenguadina a la plancha con guisantes salteados (eco.) Yogur desnatado y pan Pasta spirals with pesto sauce Grilled yellowfin sole with sautéed peas Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils French omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>VE: 3002/718 GT: 17 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>27</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>28</p> <p>Coditos salteados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Sautéed elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>				<p>VE: 2957/707 GT: 17 GS: 4 HC: 119 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3</p>

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 Pasta (sin gluten) al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo a la catalana con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) White beans peasant style Catalan style Chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	3 Coliflor salteada Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Sautéed cauliflower Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	VE: 3153/754 GT: 26 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
6 Pasta (sin gluten) boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta with bolognese sauce (gluten free) Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	7 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread (gluten free)	8 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)	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread (gluten free)	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 2812/673 GT: 23 GS: 6 HC: 96 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2
13 Sopa de picadillo (sin gluten) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta y pan (sin gluten) Nachos with cheddar cheese Chicken breast with peppers Fruit and bread (gluten free)	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	17 Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2749/658 GT: 21 GS: 6 HC: 86 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
20 Pasta (sin gluten) al pesto Filete de lenguadina a la plancha con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto Grilled yellowfin sole with sautéed peas Yoghurt and bread (gluten free)	21 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	22 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and bread (gluten free)	23 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)	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3090/739 GT: 26 GS: 6 HC: 95 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Pasta (sin gluten) gratinada Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread (gluten free)				VE: 3274/783 GT: 31 GS: 9 HC: 113 AZ: 29 PROT: 34 SAL: 2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN FS, ZANAHORIA CRUDA, MELOCOTON, ROSACEAS, MANZANA, PERA, SANDIA, PLATANO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1 Espaguetis al ajillo Medallón de merluza al horno con salteado de verduras Fruta y pan Spaghetti with garlic Baked hake medallion with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>3 Gratén de coliflor con bechamel Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>VE: 3408/815 GT: 21 GS: 5 HC: 113 AZ: 26 PROT: 43 SAL: 4</p>
<p>6 Coditos a la boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Elbow bolognese style Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread</p>	<p>8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread</p>	<p>10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2853/683 GT: 18 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p>13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Fruit and bread</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p>16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>17 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham &amp; egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 3056/731 GT: 19 GS: 8 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>20 Espirales al pesto Rabas de calamar con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Squid strips with sautéed peas Yoghurt and bread</p>	<p>21 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>22 Arroz a la milanese Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan Milanese rice Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with french fries Fruit and bread</p>	<p>23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>24 <b>NO LECTIVO</b></p>	<p>VE: 3254/778 GT: 25 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p>27 <b>NO LECTIVO</b></p>	<p>28 Coditos gratinados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>				<p>VE: 3048/729 GT: 20 GS: 5 HC: 98 AZ: 40 PROT: 37 SAL: 2</p>

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Grilled chicken with french fries Fruit and bread	3 Gratén de coliflor con bechamel Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3404/814 GT: 21 GS: 5 HC: 115 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 4
6 Coditos a la boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Elbow bolognese style Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2842/680 GT: 18 GS: 4 HC: 96 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1
13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread	14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3056/731 GT: 19 GS: 8 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
20 Espirales al pesto Rabas de calamar con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Squid strips with sautéed peas Yoghurt and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz a la milanese Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan Milanese rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3239/775 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Coditos gratinados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2990/715 GT: 18 GS: 5 HC: 101 AZ: 41 PROT: 37 SAL: 2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS,TOMATE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Grilled chicken with french fries Fruit and bread	3 Gratén de coliflor con bechamel Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3404/814 GT: 21 GS: 5 HC: 115 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 4
6 Coditos salteados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed elbow macaroni Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz salteado Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed rice Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2783/666 GT: 17 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con verduras Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread	14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3056/731 GT: 19 GS: 8 HC: 102 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
20 Espirales al pesto Rabas de calamar con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Squid strips with sautéed peas Yoghurt and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz a la milanese Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan Milanese rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3239/775 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Coditos salteados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Sautéed elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2957/707 GT: 17 GS: 4 HC: 119 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO,FS,LACTOSA. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Pasta (sin huevo) al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan Pasta (without egg) with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Grilled chicken with french fries Fruit and bread	3 Coliflor salteada Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Sautéed cauliflower Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3034/726 GT: 23 GS: 5 HC: 95 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 3
6 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free) Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	8 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2708/648 GT: 16 GS: 3 HC: 93 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 1
13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	14 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Chicken breast with peppers Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3088/739 GT: 16 GS: 3 HC: 111 AZ: 27 PROT: 40 SAL: 2
20 Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados (eco.) Fruta y pan Pasta (without egg) with garlic Andalusian style sole with sautéed peas Fruit and bread	21 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and bread	23 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3208/767 GT: 21 GS: 4 HC: 106 AZ: 29 PROT: 40 SAL: 1
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Pasta (sin huevo) con tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2717/650 GT: 16 GS: 4 HC: 108 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2



MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO, LEGUMBRES, FS Y PESCADO BLANCO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Pasta (sin huevo) al ajillo Lomo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Pasta (without egg) with garlic Grilled tenderloin with sautéed vegetables Fruit and bread	2 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with french fries Fruit and bread	3 Coliflor salteada Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Sautéed cauliflower Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread	VE: 2757/660 GT: 22 GS: 5 HC: 83 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 3
6 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free) Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	8 Sopa de pasta (sin huevo) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup (without egg) Chicken breast with salad Fruit and bread	9 Crema de verduras Magro con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Pork loin steak with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2430/581 GT: 13 GS: 2 HC: 83 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1
13 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with roasted potatoes Yoghurt and bread	14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Chicken breast with peppers Fruit and bread	15 Patatas estofadas Magro con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed potatoes Pork loin steak with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Albóndigas caseras con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Homemade meatballs with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2840/679 GT: 13 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
20 Pasta (sin huevo) al pesto Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan Pasta (without egg) with pesto Grilled tenderloin with salad Yoghurt and bread	21 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with french fries Fruit and bread	23 Sopa de pasta (sin huevo) Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Pasta soup (without egg) Beef steak with salad Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 2512/601 GT: 14 GS: 3 HC: 89 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Pasta (sin huevo) con tomate Hamburguesa casera con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Homemade hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2717/650 GT: 16 GS: 4 HC: 108 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN HUEVO, POLLO Y PAVO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1 Pasta (sin huevo) al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan integral Pasta (without egg) with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p>	<p>2 Alubias (eco.) a la campesina Magro con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Pork loin steak with french fries Fruit and bread</p>	<p>3 Coliflor salteada Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Sautéed cauliflower Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>VE: 3013/721 GT: 23 GS: 4 HC: 97 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>6 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Pasta with bolognese sauce (egg &amp; cheese free) Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread</p>	<p>8 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread</p>	<p>10 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Beef steak with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2722/651 GT: 18 GS: 4 HC: 87 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Filete de ternera con pimientos Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Beef steak with peppers Fruit and bread</p>	<p>15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>17 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con patatas asadas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled tenderloin with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 3063/733 GT: 18 GS: 5 HC: 107 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>20 Pasta (sin huevo) al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta (without egg) with pesto Andalusian style sole with sautéed peas Yoghurt and bread</p>	<p>21 Lentejas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Grilled tenderloin with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>22 Arroz a la milanese Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan integral Milanese rice Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with french fries Fruit and wholemeal bread</p>	<p>23 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>24 <b>NO LECTIVO</b></p>	<p>VE: 3244/776 GT: 23 GS: 5 HC: 103 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>27 <b>NO LECTIVO</b></p>	<p>28 Pasta (sin huevo) con tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread</p>				<p>VE: 2717/650 GT: 16 GS: 4 HC: 108 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2</p>

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 Pasta (sin huevo) al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y <b>pan integral</b> Pasta (without egg) with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and <b>wholemeal bread</b>	2 <b>Alubias (eco.) a la campesina</b> Pollo a la catalana con patatas fritas Fruta y pan <b>White beans peasant style</b> Catalan style Chicken with french fries Fruit and bread	3 Coliflor salteada Salchichas frescas al horno con arroz salteado <b>Fruta (eco.) y pan</b> Sautéed cauliflower Baked fresh sausage with sautéed rice <b>Fruit and bread</b>	VE: 3069/734 GT: 24 GS: 5 HC: 96 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 3
6 Pasta (sin huevo ni queso) boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Pasta with bolognese sauce (egg & cheese free) Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas <b>Fruta (eco.) y pan</b> Cream of leek Grilled tenderloin with french fries <b>Fruit and bread</b>	8 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y <b>pan integral</b> "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and <b>wholemeal bread</b>	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2675/640 GT: 17 GS: 4 HC: 88 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 1
13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread	14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Chicken breast with peppers Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y <b>pan integral</b> Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and <b>wholemeal bread</b>	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3055/731 GT: 17 GS: 4 HC: 106 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
20 Pasta (sin huevo) al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con <b>guisantes salteados (eco.)</b> Yogur y pan Pasta (without egg) with pesto Andalusian style sole with <b>sautéed peas</b> Yoghurt and bread	21 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Chicken breast with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz a la milanese Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> Milanese rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and <b>wholemeal bread</b>	23 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3218/770 GT: 22 GS: 5 HC: 103 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 2
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Pasta (sin huevo) con tomate Hamburguesa a la plancha con <b>ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz</b> Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled hamburger with <b>lettuce, carrot (eco.) and corn salad</b> Fruit and bread				VE: 2717/650 GT: 16 GS: 4 HC: 108 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan integral Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo a la catalana con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Catalan style Chicken with french fries Fruit and bread	3 Coliflor salteada Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Sautéed cauliflower Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3083/737 GT: 21 GS: 4 HC: 103 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3
6 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Soy yoghurt and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2819/675 GT: 18 GS: 4 HC: 94 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 1
13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur de soja y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Soy yoghurt and bread	14 Macarrones salteados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan Sautéed macaroni Chicken breast with salad Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3017/722 GT: 16 GS: 3 HC: 104 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 2
20 Espirales con tomate Filete de lenguadina a la plancha con guisantes salteados (eco.) Yogur de soja y pan Spirals with tomato sauce Grilled yellowfin sole with sautéed peas Soy yoghurt and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and wholemeal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3085/738 GT: 19 GS: 3 HC: 102 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 1
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2995/717 GT: 19 GS: 5 HC: 113 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan integral Spaghetti with garlic Grilled hake with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Grilled chicken with french fries Fruit and bread	3 Gratén de coliflor con bechamel Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3298/789 GT: 19 GS: 5 HC: 113 AZ: 26 PROT: 45 SAL: 4
6 Coditos a la boloñesa Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Elbow bolognese style Grilled hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2805/671 GT: 18 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1
13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread	14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3046/729 GT: 19 GS: 8 HC: 102 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
20 Espirales al pesto Filete de lenguadina a la plancha con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Grilled yellowfin sole with sautéed peas Yoghurt and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz a la milanese Ventresca de merluza a la plancha con patatas fritas Fruta y pan integral Milanese rice Grilled hake with french fries Fruit and wholemeal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3024/723 GT: 18 GS: 4 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Coditos gratinados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2990/715 GT: 18 GS: 5 HC: 101 AZ: 41 PROT: 37 SAL: 2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 Espaguetis al ajillo Lomo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan integral Spaghetti with garlic Grilled tenderloin with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo a la catalana con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Catalan style Chicken with french fries Fruit and bread	3 Gratén de coliflor con bechamel Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3413/816 GT: 21 GS: 6 HC: 115 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 4
6 Coditos a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Elbow bolognese style Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled turkey with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2754/659 GT: 17 GS: 3 HC: 96 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1
13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread	14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2915/697 GT: 17 GS: 8 HC: 100 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
20 Espirales al pesto Lomo a la plancha con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Grilled tenderloin with sautéed peas Yoghurt and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz a la milanesa Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan integral Milanese rice Chicken breast with french fries Fruit and wholemeal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 2999/717 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Coditos gratinados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2990/715 GT: 18 GS: 5 HC: 101 AZ: 41 PROT: 37 SAL: 2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN QUESO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Grilled chicken with french fries Fruit and bread	3 Coliflor salteada Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Sautéed cauliflower Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3048/729 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3
6 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2840/680 GT: 18 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1
13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread	14 Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Chicken breast with peppers Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3022/723 GT: 17 GS: 4 HC: 103 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2
20 Espirales con tomate Rabas de calamar con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Spirals with tomato sauce Squid strips with sautéed peas Yoghurt and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz a la milanese Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan Milanese rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3182/761 GT: 23 GS: 4 HC: 105 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Coditos con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2995/717 GT: 19 GS: 5 HC: 113 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2

MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan integral Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Grilled chicken with french fries Fruit and bread	3 Gratén de coliflor con bechamel Salchichas de pavo con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Turkey hotdogs with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3394/812 GT: 22 GS: 5 HC: 114 AZ: 26 PROT: 43 SAL: 4
6 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	7 Crema de puerros Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Chicken breast with french fries Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread	9 Salteado de judías verdes Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2753/659 GT: 17 GS: 4 HC: 124 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 1
13 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Pavo a la plancha con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Grilled turkey with roasted potatoes Yoghurt and bread	14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de pasta Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Pasta soup Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 2917/698 GT: 17 GS: 7 HC: 100 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
20 Espirales al pesto Rabas de calamar con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Squid strips with sautéed peas Yoghurt and bread	21 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Stewed lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and wholemeal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3210/768 GT: 23 GS: 4 HC: 107 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Coditos gratinados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2990/715 GT: 18 GS: 5 HC: 101 AZ: 41 PROT: 37 SAL: 2



MES: Febrero 2023

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 Espaguetis al ajillo Medallón de merluza en salsa de zanahorias con salteado de verduras Fruta y pan integral Spaghetti with garlic Hake medallion in carrot sauce with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	2 Alubias (eco.) a la campesina Pollo a la catalana con patatas fritas Fruta y pan White beans peasant style Catalan style Chicken with french fries Fruit and bread	3 Gratén de coliflor con bechamel Salchichas frescas al horno con arroz salteado Fruta (eco.) y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Baked fresh sausage with sautéed rice Fruit and bread	VE: 3439/823 GT: 22 GS: 5 HC: 116 AZ: 27 PROT: 44 SAL: 4
6 Coditos salteados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed elbow macaroni Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	7 Crema de puerros Lomo asado con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Cream of leek Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Sautéed green beans with ham Grilled yellowfin sole with lettuce and beets Fruit and bread	10 Arroz salteado Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed rice Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2773/663 GT: 17 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con verduras Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread	14 <b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fajitas Fruit and bread	15 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Andalusian style sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	16 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread	17 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas asadas Fruta y pan Soup with ham & egg bits Grilled chicken with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3046/729 GT: 19 GS: 8 HC: 102 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
20 Espirales al pesto Rabas de calamar con guisantes salteados (eco.) Yogur y pan Pasta spirals with pesto sauce Squid strips with sautéed peas Yoghurt and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Rioja style lentils French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	22 Arroz a la milanese Filete de merluza a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan integral Milanese rice Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with french fries Fruit and wholemeal bread	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3226/772 GT: 24 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
27 <b>NO LECTIVO</b>	28 Coditos salteados Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan Sautéed elbow macaroni Grilled hamburger with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Fruit and bread				VE: 2957/707 GT: 17 GS: 4 HC: 119 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3