

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1 Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3 Crema de calabacín Hamburguesa (burguer meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburguer (burguer meat) with french fries Fruit and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la romana con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Battered & fried yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>5 ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Rice ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>6 ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Legumbres y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Egg with Legumes and Dairy ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3298/789 GT: 28 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>7 Judías verdes salteadas con bacon Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur y pan Sautéed green beans with bacon Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (* ^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>9 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta (eco.) y pan integral Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread (* ^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>11 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with vegetable stew Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>12 ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Potatoes and Dairy ^{1º} Legumbres ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>13 ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Fruta ^{1º} Vegetable ^{2º} Fish with Pasta and Fruit ^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2820/675 GT: 16 GS: 2 HC: 100 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread (* ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>15 Macarrones con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with cheese sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>17 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fingers de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fingers with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Roman hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>19 ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta ^{1º} Vegetable ^{2º} Fish with Potatoes and Fruit ^{1º} Patatas ^{2º} Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>20 ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Fruta ^{1º} Rice ^{2º} Cold cuts with Vegetable and Fruit ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3249/777 GT: 30 GS: 7 HC: 88 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>23 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Chicken soup with noodles Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Neapolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>26 ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Rice ^{2º} Fish with Vegetable and Dairy ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>27 ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Arroz y Fruta ^{1º} Vegetable ^{2º} Cold cuts with Rice and Fruit ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3216/769 GT: 25 GS: 6 HC: 101 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>28 Crema de verduras Calamares en su tinta con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Calamari on it's ink with french fries Yoghurt and bread (* ^{1º} Pasta ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>29 Salteado de guisantes con jamón Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas with ham Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>30 Paella de pollo Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Chicken paella Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta)</p>				<p>VE: 3295/788 GT: 24 GS: 5 HC: 103 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3</p>

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

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

1
Coditos salteados
Revuelto de jamón york con **ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz**
Yogur y pan
Sautéed elbow macaroni
Scrambled eggs with ham with **lettuce, carrot (eco.) and corn salad**
Yoghurt and bread

2
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

3
Crema de calabacín
Hamburguesa (burger meat) con patatas fritas
Fruta y pan
Zucchini cream
Hamburger (burger meat) with french fries
Fruit and bread

4
Alubias estofadas con verduras
Filete de lenguadina a la romana con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado)
Fruta (eco.) y pan
Braised beans with vegetables
Battered & fried yellowfin sole with sautéed vegetables
Fruit and bread

VE: 3266/781
GT: 28
GS: 5
HC: 101
AZ: 22
PROT: 39
SAL: 2

7
Judías verdes salteadas con bacon
Pollo asado al romero con champiñones salteados
Yogur y pan
Sautéed green beans with bacon
Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread

8
Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Lentils with vegetables
Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

9
Arroz blanco
Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas
Fruta (eco.) y pan integral
White rice
Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad
Fruit and wholemeal bread

10
Crema de calabaza
Garbanzos estofados
Fruta y pan
Pumpkin soup
Stewed chickpeas
Fruit and bread

11
Patatas estofadas con magro
Rabas a la andaluza con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan
Pork & potato stew
Andalucian style squid strips with vegetable stew
Fruit and bread

VE: 2823/675
GT: 16
GS: 2
HC: 102
AZ: 23
PROT: 31
SAL: 2

14
Crema de calabacín
Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Yogur y pan
Zucchini cream
Meatballs with vegetables with diced potatoes
Yoghurt and bread

15
Macarrones con salsa de quesos
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan
Macaroni with cheese sauce
Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread

16
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y **pan integral**
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew
Fruit and **wholemeal bread**

17
JORNADA MEXICANA
Nachos con queso cheddar
Fingers de pollo con ensalada de lechuga
Fruta y pan
Nachos with cheddar cheese
Chicken fingers with lettuce
Fruit and bread

18
Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria)
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot)
Roman hake with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE: 3234/774
GT: 31
GS: 7
HC: 88
AZ: 24
PROT: 37
SAL: 2

21
Lentejas a la riojana
Lacón a la gallega
Yogur y pan
Rioja style lentils
Lacón pork shoulder with potatoes
Yoghurt and bread

22
JORNADA CATALANA
Arroz blanco
Butifarra al horno con salteado de verduras
Crema catalana y pan
White rice
Baked butifarra sausage with sautéed vegetables
Catalan cream and bread

23
Sopa de ave con fideos
Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y **pan integral**
Chicken soup with noodles
Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and **wholemeal bread**

24
Alubias estofadas con verduras
Estofado de ternera con patatas panaderas
Fruta y pan
Braised beans with vegetables
Beef stew with roasted potatoes
Fruit and bread

25
Espirales salteados
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Sautéed spirals
Zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE: 3223/771
GT: 23
GS: 5
HC: 104
AZ: 20
PROT: 35
SAL: 3

28
Crema de verduras
Calamares en salsa con patatas fritas
Yogur y pan
Vegetables cream
Squid in sauce with french fries
Yoghurt and bread

29
Salteado de guisantes con jamón
Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado
Fruta y pan
Sautéed peas with ham
Chicken leg in lemon with sautéed rice
Fruit and bread

30
Paella de pollo
Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga
Fruta y **pan integral**
Chicken paella
Grilled codfish with lettuce
Fruit and **wholemeal bread**

31
Lentejas a la jardinera
Albóndigas en salsa con salteado de verduras
Fruta y pan
Vegetables lentils
Meatballs in gravy with sautéed vegetables
Fruit and bread

VE: 3068/734
GT: 21
GS: 5
HC: 101
AZ: 23
PROT: 40
SAL: 3

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni French omelette with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	2 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread	3 Crema de calabacín Hamburguesa (burguer meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburger (burguer meat) with french fries Fruit and bread	4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la romana con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Battered & fried yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3223/771 GT: 27 GS: 5 HC: 99 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
7 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta (eco.) y pan integral Rice with tomato sauce Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread	10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread	11 Patatas estofadas con verduras Rabas a la andaluza con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Andalucian style squid strips with vegetable stew Fruit and bread	VE: 2812/673 GT: 16 GS: 2 HC: 102 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 3
14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with cheese sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fingers de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fingers with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Roman hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 3223/771 GT: 30 GS: 7 HC: 86 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
21 Lentejas a la jardinera Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Yogur y pan Vegetables lentils Chicken breast with steamed potatoes Yoghurt and bread	22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Pavo a la plancha con pisto Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Grilled turkey with ratatouille Catalan cream and bread	23 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Chicken soup with noodles Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2964/709 GT: 17 GS: 3 HC: 102 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 3
28 Crema de verduras Calamares en su tinta con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Calammari on it's ink with french fries Yoghurt and bread	29 Guisantes salteados Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella de pollo Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Chicken paella Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3433/821 GT: 25 GS: 5 HC: 110 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 3	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	3 Crema de calabacín Hamburguesa (burger meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburger (burger meat) with french fries Fruit and bread	4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la romana con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Battered & fried yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3298/789 GT: 28 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
7 Judías verdes salteadas con bacon Filete de ternera con champiñones salteados Yogur y pan Sautéed green beans with bacon Beef steak with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	9 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta (eco.) y pan integral Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread	10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread	11 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with vegetable stew Fruit and bread	VE: 2802/670 GT: 17 GS: 2 HC: 100 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 3
14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with cheese sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Roman hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 3047/729 GT: 29 GS: 7 HC: 85 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread	23 Sopa de fideos Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Noodle soup Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3209/768 GT: 25 GS: 6 HC: 101 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 3
28 Crema de verduras Calamares en su tinta con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Calammari on it's ink with french fries Yoghurt and bread	29 Salteado de guisantes con jamón Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas with ham Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3183/761 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	3 Crema de calabacín Hamburguesa (burger meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburger (burger meat) with french fries Fruit and bread	4 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Chicken breast with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2974/711 GT: 21 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
7 Judías verdes salteadas con bacon Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur y pan Sautéed green beans with bacon Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	9 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta (eco.) y pan integral Milanese rice Grilled turkey with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread	10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread	11 Patatas estofadas con magro Filete de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Beef steak with vegetable stew Fruit and bread	VE: 2740/656 GT: 14 GS: 2 HC: 99 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 3
14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with cheese sauce French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fingers de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fingers with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Beef steak with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 3070/734 GT: 26 GS: 7 HC: 87 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread	23 Sopa de ave con fideos Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Chicken soup with noodles Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3059/732 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 3
28 Crema de verduras Pavo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Grilled turkey with french fries Yoghurt and bread	29 Salteado de guisantes con jamón Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas with ham Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella de pollo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Chicken paella Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread	31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3087/738 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN LACTOSA, BERENJENA Y PLATANO Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1 Coditos con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Soy yoghurt and bread</p>	<p>2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>3 Crema de calabacín Hamburguesa (burguer meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburger (burguer meat) with french fries Fruit and bread</p>	<p>4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la romana con salteado de verduras Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Battered & fried yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 3132/749 GT: 26 GS: 5 HC: 96 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>7 Judías verdes salteadas con bacon Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur de soja y pan Sautéed green beans with bacon Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Soy yoghurt and bread</p>	<p>8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta (eco.) y pan integral Rice with tomato sauce Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread</p>	<p>11 Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Grilled yellowfin sole with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>VE: 2745/657 GT: 13 GS: 1 HC: 99 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur de soja y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>15 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>17 JORNADA MEXICANA Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Grilled hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2944/704 GT: 24 GS: 5 HC: 91 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur de soja y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Postre especial y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Special desserts and bread</p>	<p>23 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Chicken soup with noodles Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3193/764 GT: 25 GS: 5 HC: 102 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>28 Crema de verduras Calamares en salsa con patatas fritas Yogur de soja y pan Vegetables cream Squid in sauce with french fries Soy yoghurt and bread</p>	<p>29 Salteado de guisantes con jamón Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas with ham Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>30 Paella de pollo Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Chicken paella Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 3281/785 GT: 24 GS: 5 HC: 103 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 3</p>	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

<p>Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p> <p>Pasta (sin huevo) gratinada Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled tenderloin with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread</p>	<p>2</p> <p>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>3</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa (burguer meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburger (burguer meat) with french fries Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 3033/726 GT: 25 GS: 5 HC: 93 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Judías verdes salteadas con bacon Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur y pan Sautéed green beans with bacon Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta (eco.) y pan integral Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Grilled yellowfin sole with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>VE: 2675/640 GT: 12 GS: 3 HC: 95 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>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>17</p> <p>JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Grilled hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2823/675 GT: 23 GS: 5 HC: 89 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Postre especial y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Special desserts and bread</p>	<p>23</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin huevo) Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Chicken soup with pasta (no egg) Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3092/740 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>28</p> <p>Crema de verduras Calamares en su tinta con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Calamari on it's ink with french fries Yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas with ham Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Paella de pollo Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Chicken paella Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>31</p> <p>Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>		<p>VE: 3295/788 GT: 24 GS: 5 HC: 103 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3</p>

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN HUEVO, POLLO NI PAVO. Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1 Pasta (sin huevo) gratinada Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled tenderloin with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread</p>	<p>2 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>3 Crema de calabacín Hamburguesa (burguer meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburger (burguer meat) with french fries Fruit and bread</p>	<p>4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 3033/726 GT: 25 GS: 5 HC: 93 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>7 Judías verdes salteadas con bacon Filete de ternera con champiñones salteados Yogur y pan Sautéed green beans with bacon Beef steak with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>	<p>8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>9 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta (eco.) y pan integral Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread</p>	<p>11 Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Grilled yellowfin sole with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>VE: 2657/636 GT: 13 GS: 3 HC: 95 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>15 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>16 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>17 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Grilled lean with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Grilled hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2871/687 GT: 23 GS: 6 HC: 90 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Postre especial y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Special desserts and bread</p>	<p>23 Sopa de pasta (sin huevo) Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Pasta soup (without egg) Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>25 Pasta (sin huevo) napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3096/741 GT: 25 GS: 6 HC: 96 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>28 Crema de verduras Calamares en su tinta con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Calammari on it's ink with french fries Yoghurt and bread</p>	<p>29 Salteado de guisantes con jamón Lomo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas with ham Grilled tenderloin with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>30 Arroz con salsa de tomate Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and wholemeal bread</p>	<p>31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 3183/761 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3</p>	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO, LEGUMBRE, FS Y PESCADO BLANCO Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Pasta (sin huevo) gratinada Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Pasta (without egg) au gratin Grilled tenderloin with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	2 Sopa de pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	3 Crema de calabacín Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Homemade hamburger with french fries Fruit and bread	4 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2764/661 GT: 22 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3
7 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur y pan Pasta soup (without egg) Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	8 Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	10 Crema de calabaza Magro a la plancha con ensalada Fruta y pan Pumpkin soup Grilled lean with salad Fruit and bread	11 Patatas estofadas con magro Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Pork & potato stew Beef steak with salad Fruit and bread	VE: 2455/587 GT: 11 GS: 2 HC: 88 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 3
14 Crema de calabacín Albóndigas caseras con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Homemade meatballs with diced potatoes Yoghurt and bread	15 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Sopa de pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	17 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Patatas estofadas Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed potatoes Beef steak with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 2697/645 GT: 21 GS: 5 HC: 87 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
21 Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas al vapor Yogur y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with steamed potatoes Yoghurt and bread	22 JORNADA CATALANA Arroz con salsa de tomate Butifarra al horno con pisto Postre especial y pan Rice with tomato sauce Baked butifarra sausage with ratatouille Special desserts and bread	23 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Verduras salteadas Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Stir fry vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread	25 Pasta (sin huevo) napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Neapolitan pasta (without egg) Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2754/659 GT: 19 GS: 5 HC: 91 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3
28 Crema de verduras Calamares en su tinta con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Calamari on it's ink with french fries Yoghurt and bread	29 Verduras salteadas Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Stir fry vegetables Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella de pollo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken paella Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 Patatas estofadas Albóndigas caseras con salteado de verduras Fruta y pan Stewed potatoes Homemade meatballs with sautéed vegetables Fruit and bread		VE: 2931/701 GT: 21 GS: 5 HC: 95 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Crema de calabacín Hamburguesa (burger meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburger (burger meat) with french fries Fruit and bread	4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la romana con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Battered & fried yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3331/797 GT: 28 GS: 5 HC: 102 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
7 Judías verdes salteadas con bacon Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur y pan Sautéed green beans with bacon Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	9 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce & carrot Fruit and bread	10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread	11 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with vegetable stew Fruit and bread	VE: 2835/678 GT: 16 GS: 2 HC: 101 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with cheese sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fingers de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fingers with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Roman hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 3276/784 GT: 30 GS: 7 HC: 88 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread	23 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chicken soup with noodles Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3243/776 GT: 24 GS: 6 HC: 101 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 3
28 Crema de verduras Calamares en su tinta con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Calamari on it's ink with french fries Yoghurt and bread	29 Salteado de guisantes con jamón Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas with ham Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella de pollo Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken paella Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3328/796 GT: 24 GS: 5 HC: 104 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS, ZANAHORIA CRUDA, MELOCOTON, FRUTAS ROSACEAS, MANZANA, PERA, SANDIA, PLATANO Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Crema de calabacín Hamburguesa (burguer meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburguer (burguer meat) with french fries Fruit and bread	4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la romana con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Battered & fried yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3346/800 GT: 28 GS: 5 HC: 101 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
7 Judías verdes salteadas con bacon Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur y pan Sautéed green beans with bacon Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	9 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta (eco.) y pan Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce Fruit and bread	10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread	11 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with vegetable stew Fruit and bread	VE: 2835/678 GT: 16 GS: 2 HC: 101 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with cheese sauce Tuna omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fingers de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fingers with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Roman hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 3273/783 GT: 30 GS: 7 HC: 88 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread	23 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chicken soup with noodles Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3243/776 GT: 24 GS: 6 HC: 101 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 3
28 Crema de verduras Calamares en su tinta con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Calammari on it's ink with french fries Yoghurt and bread	29 Salteado de guisantes con jamón Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas with ham Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella de pollo Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken paella Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread		VE: 3328/796 GT: 24 GS: 5 HC: 104 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Pasta (sin gluten) gratinada Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta au gratin (gluten free) Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread (gluten free)	2 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)	3 Crema de calabacín Hamburguesa (burguer meat) con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Hamburger (burguer meat) with french fries Fruit and bread (gluten free)	4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2800/670 GT: 26 GS: 6 HC: 81 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2
7 Judías verdes salteadas con bacon Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur y pan (sin gluten) Sautéed green beans with bacon Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (gluten free)	8 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	9 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled hake with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Fruit and bread (gluten free)	10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread (gluten free)	11 Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Pork & potato stew Grilled yellowfin sole with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)	VE: 2509/600 GT: 16 GS: 3 HC: 82 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	15 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	16 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	17 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Grilled hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 2725/652 GT: 26 GS: 7 HC: 78 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
21 Crema de verduras Lacón a la gallega Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Postre especial y pan (sin gluten) D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Special desserts and bread (gluten free)	23 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Poultry soup with gluten free pasta Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	25 Pasta (sin gluten) napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 2743/656 GT: 26 GS: 6 HC: 82 AZ: 21 PROT: 27 SAL: 3
28 Crema de verduras Calamares en salsa con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Squid in sauce with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	29 Salteado de guisantes con jamón Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Sautéed peas with ham Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread (gluten free)	30 Paella de pollo Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Chicken paella Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	31 Patatas estofadas Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2946/705 GT: 26 GS: 6 HC: 82 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur y pan Grilled elbow macaroni Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Yoghurt and bread	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	3 Crema de calabacín Hamburguesa (burger meat) con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Hamburger (burger meat) with french fries Fruit and bread	4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la romana con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Battered & fried yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3331/797 GT: 28 GS: 5 HC: 102 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
7 Judías verdes salteadas con bacon Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur y pan Sautéed green beans with bacon Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	9 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce & carrot Fruit and bread	10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread	11 Patatas estofadas con magro Rabas a la andaluza con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Andalucian style squid strips with vegetable stew Fruit and bread	VE: 2835/678 GT: 16 GS: 2 HC: 101 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Yoghurt and bread	15 Macarrones con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with cheese sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fingers de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Nachos with cheddar cheese Chicken fingers with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Roman hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 3276/784 GT: 30 GS: 7 HC: 88 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Yogur y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Yoghurt and bread	22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con pisto Crema catalana y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Catalan cream and bread	23 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chicken soup with noodles Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3243/776 GT: 24 GS: 6 HC: 101 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 3
28 Crema de verduras Calamares en su tinta con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Calamari on it's ink with french fries Yoghurt and bread	29 Salteado de guisantes con jamón Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas with ham Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella de pollo Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken paella Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3328/796 GT: 24 GS: 5 HC: 104 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3	

MES: Marzo 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
BAJO EN GRASAS SIN FS. Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Yogur desnatado y pan Elbow macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce, carrot (eco.) and corn salad Low-fat yoghurt and bread	2 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	3 Crema de calabacín Hamburguesa (burguer meat) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Hamburguer (burguer meat) with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	4 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta (eco.) y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2767/662 GT: 17 GS: 3 HC: 93 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2
7 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con champiñones salteados Yogur desnatado y pan Sautéed green beans Rosemary grilled chicken with sautéed mushrooms Low-fat yoghurt and bread	8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Lentils with vegetables French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (eco.) y pan Rice with tomato sauce Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce & carrot Fruit and bread	10 Crema de calabaza Garbanzos estofados Fruta y pan Pumpkin soup Stewed chickpeas Fruit and bread	11 Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pork & potato stew Grilled yellowfin sole with vegetable stew Fruit and bread	VE: 2593/620 GT: 10 GS: 1 HC: 96 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
14 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan Zucchini cream Meatballs with vegetables with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and bread	15 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	17 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Grilled hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	VE: 2829/677 GT: 20 GS: 5 HC: 89 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
21 Lentejas a la jardinera Lacón a la gallega Yogur desnatado y pan Vegetables lentils Lacón pork shoulder with potatoes Low-fat yoghurt and bread	22 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Pechuga de pollo a la plancha con pisto Postre especial y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Chicken breast with ratatouille Special desserts and bread	23 Sopa de ave con fideos Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Chicken soup with noodles Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	24 Alubias estofadas con verduras Estofado de ternera con patatas panaderas Fruta y pan Braised beans with vegetables Beef stew with roasted potatoes Fruit and bread	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3045/729 GT: 19 GS: 3 HC: 105 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
28 Crema de verduras Calamares en su tinta con ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado y pan Vegetables cream Calammari on it's ink with lettuce and sweetcorn salad Low-fat yoghurt and bread	29 Guisantes salteados Contramuslo de pollo al limón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed peas Chicken leg in lemon with sautéed rice Fruit and bread	30 Paella de pollo Bacalao en salsa de pimientos rojos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken paella Codfish in pepper sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 Lentejas a la jardinera Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Vegetables lentils Meatballs in gravy with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 3247/777 GT: 20 GS: 4 HC: 109 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 3	