

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit</p>	<p>2 Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>6 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2982/713 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz saiteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>9 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</p>	<p>10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>11 Alubias estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Squid strips with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>12 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>13 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 2959/708 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>14 Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>18 Crema de verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanesa style breaded steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>19 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>20 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2986/714 GT: 21 GS: 5 HC: 124 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>24 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>26 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>27 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3159/756 GT: 23 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>28 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>					<p>VE: 3000/718 GT: 20 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1</p>

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

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>BAJA EN GRASAS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en el gustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Coditos con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>3</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>4</p> <p>Crema de calabacín Pollo al ajillo con ensalada Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2732/654 GT: 16 GS: 4 HC: 91 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur desnatado y pan Lentil soup with rice French omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with salad Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>VE: 2528/605 GT: 13 GS: 2 HC: 91 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con zanahorias salteadas Yogur desnatado y pan Stewed organic lentils with vegetables Grilled hake with sautéed carrots Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</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>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2633/630 GT: 13 GS: 3 HC: 121 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>Crema de puerros Magro en salsa con ensalada Yogur desnatado y pan Cream of leek Lean pork in sauce with salad Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2805/671 GT: 16 GS: 2 HC: 96 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1</p>
<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur desnatado y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with salad Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p>			<p>VE: 2729/653 GT: 13 GS: 4 HC: 97 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1</p>

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
BAJA EN GRASAS SIN FS. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	2 Coditos con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	3 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con ensalada Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with salad Fruit and bread	VE: 2749/658 GT: 16 GS: 4 HC: 92 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur desnatado y pan Lentil soup with rice French omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Low-fat yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with salad Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2528/605 GT: 13 GS: 2 HC: 91 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
14 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con zanahorias salteadas Yogur desnatado y pan Stewed organic lentils with vegetables Grilled hake with sautéed carrots Low-fat yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	18 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2643/632 GT: 13 GS: 3 HC: 121 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con ensalada Yogur desnatado y pan Cream of leek Lean pork in sauce with salad Low-fat yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Braised beans with vegetables French omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread	24 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2815/673 GT: 16 GS: 2 HC: 97 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la plancha con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur desnatado y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Low-fat yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with salad Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and bread			VE: 2745/657 GT: 13 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Pasta (sin gluten) al pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (without gluten) with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	3 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)	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 3053/730 GT: 26 GS: 7 HC: 91 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
7 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	8 Crema de calabaza Lomo asado con arroz salteado al ajillo Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Grilled tenderloin with sautéed rice in garlic Fruit and bread (gluten free)	9 FESTIVO	10 Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)	11 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	VE: 2919/698 GT: 24 GS: 5 HC: 96 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 3
14 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread (gluten free)	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice 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 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Postre especial y pan (sin gluten) Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread (gluten free)	18 Crema de verduras Escalope casero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Homemade escalope with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 3037/727 GT: 25 GS: 7 HC: 124 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread (gluten free)	25 Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread (gluten free)	VE: 3339/799 GT: 29 GS: 5 HC: 100 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan (sin gluten) Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread (gluten free)	29 Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and bread (gluten free)			VE: 2859/684 GT: 25 GS: 8 HC: 86 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2

MES: Noviembre 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 alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2998/717 GT: 21 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2862/685 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3
14 Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread	18 Crema de verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanesa style breaded steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2997/717 GT: 21 GS: 5 HC: 125 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce salad with quinoa Fruit and bread	24 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 3204/767 GT: 24 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco) Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and bread			VE: 3017/722 GT: 20 GS: 6 HC: 100 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2998/717 GT: 21 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2862/685 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3
14 Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread	18 Crema de verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanesa style breaded steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2997/717 GT: 21 GS: 5 HC: 125 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread	24 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 3169/758 GT: 23 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and bread			VE: 3017/722 GT: 20 GS: 6 HC: 100 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FS NI TOMATE. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2998/717 GT: 21 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2860/684 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3
14 Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo asado con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Grilled chicken with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Magro a la plancha con ensalada Leche frita y pan Sautéed potatoes Grilled lean with salad Fried milk and bread	18 Crema de verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2957/707 GT: 21 GS: 5 HC: 124 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread	24 Macarrones Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 3126/748 GT: 22 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
28 Arroz blanco Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan White rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and bread			VE: 3020/723 GT: 18 GS: 5 HC: 103 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN HUEVO, FS, LACTOSA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2940/703 GT: 19 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre especial y pan Lentil soup with rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Special desserts and bread</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>VE: 2800/670 GT: 17 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Postre especial y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Special desserts and bread</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2836/679 GT: 15 GS: 4 HC: 128 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Postre especial y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Special desserts and bread</p>	<p>22</p> <p>Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 3211/768 GT: 22 GS: 3 HC: 105 AZ: 26 PROT: 43 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Postre especial y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Special desserts and bread</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and bread</p>			<p>VE: 3103/742 GT: 19 GS: 5 HC: 106 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 1</p>

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>SIN HUEVO, LEGUMBRE, FS Y PESCADO BLANCO Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled turkey with salad Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2473/592 GT: 14 GS: 3 HC: 85 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa casera con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Homemade hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Patatas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed potatoes Chicken breast with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>VE: 2588/619 GT: 15 GS: 3 HC: 91 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled lean with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Verduras salteadas Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Stir fry vegetables Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Pasta soup (without egg) Beef steak with salad Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2576/616 GT: 15 GS: 4 HC: 86 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>Paella de pollo Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Chicken paella Beef steak with salad Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan Stir fry vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Pavo a la plancha con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with sautéed zucchini Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 2776/664 GT: 16 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stir fry vegetables Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas caseras con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Homemade meatballs with sautéed vegetables Fruit and bread</p>			<p>VE: 2859/684 GT: 21 GS: 6 HC: 92 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2022

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</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo (sin pollo) Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chicken) Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Filete de ternera con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Beef steak with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2879/689 GT: 20 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Grilled lean with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>VE: 2796/669 GT: 18 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Filete de ternera con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Beef steak with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo (sin pollo) Fruta y pan integral "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew (without chicken) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2724/652 GT: 15 GS: 4 HC: 124 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Filete de ternera con champiñones salteados Fruta y pan Pasta soup (without egg) Beef steak with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 3056/731 GT: 22 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco) Yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p>			<p>VE: 2943/704 GT: 20 GS: 6 HC: 99 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2</p>

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2923/699 GT: 20 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>VE: 2724/652 GT: 16 GS: 3 HC: 93 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice 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 EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 2766/662 GT: 15 GS: 4 HC: 125 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Grilled tenderloin with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni (without egg) with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 3140/751 GT: 22 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 43 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco) Yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p>			<p>VE: 3000/718 GT: 20 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1</p>

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2937/703 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Soy yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2848/681 GT: 19 GS: 3 HC: 96 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 3
14 Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Soy yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	18 Crema de verduras Escalope a la milanese con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanese style breaded steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2921/699 GT: 19 GS: 4 HC: 125 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur de soja y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Soy yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 3148/753 GT: 22 GS: 2 HC: 102 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 2
28 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Soy yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread			VE: 2967/710 GT: 19 GS: 4 HC: 99 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2982/713 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2862/685 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3
14 Lentejas (eco) con chorizo Ventresca de merluza al horno con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Baked hake with sautéed carrots Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	18 Crema de verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanesa style breaded steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2900/694 GT: 19 GS: 5 HC: 123 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Paella de pollo Ventresca de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Baked hake with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 3008/720 GT: 19 GS: 2 HC: 102 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread			VE: 3000/718 GT: 20 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2982/713 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Chicken breast with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2827/676 GT: 18 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
14 Lentejas (eco) con chorizo Magro a la plancha con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Grilled lean with sautéed carrots Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	18 Crema de verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanesa style breaded steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2952/706 GT: 21 GS: 6 HC: 123 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Beef steak with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones con salsa de tomate Pavo a la plancha con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled turkey with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 2933/702 GT: 16 GS: 2 HC: 102 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Grilled turkey with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread			VE: 2952/706 GT: 19 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

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	2 Coditos con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2937/703 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Squid strips with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2959/708 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2
14 Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread	18 Crema de verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanesa style breaded steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2972/711 GT: 20 GS: 5 HC: 126 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 3159/756 GT: 23 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
28 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread			VE: 3000/718 GT: 20 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	3 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2887/691 GT: 19 GS: 4 HC: 92 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Chicken breast with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Beef hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Squid strips with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2873/687 GT: 21 GS: 3 HC: 98 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2
14 Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Stewed organic lentils with vegetables Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Pavo a la plancha con ensalada Leche frita y pan Sautéed potatoes Grilled turkey with salad Fried milk and bread	18 Crema de verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Beef steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2716/650 GT: 16 GS: 4 HC: 122 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
21 Crema de puerros Pavo a la plancha con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Grilled turkey with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 3091/740 GT: 22 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
28 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco) Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas de ternera con salteado de verduras Fruta y pan integral Carrot cream Beef meatballs with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread			VE: 3091/739 GT: 21 GS: 6 HC: 102 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN TOMATE FRITO. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2982/713 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Squid strips with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2959/708 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2
14 Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo asado con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Grilled chicken with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Magro a la plancha con ensalada Leche frita y pan Sautéed potatoes Grilled lean with salad Fried milk and bread	18 Crema de verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanesa style breaded steak with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2949/705 GT: 22 GS: 5 HC: 124 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 3116/745 GT: 22 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
28 Arroz blanco Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan White rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread			VE: 3004/719 GT: 19 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2982/713 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>8</p> <p>Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Squid strips with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>VE: 2957/707 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes Pollo asado con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Grilled chicken with sautéed rice Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Magro a la plancha con ensalada Leche frita y pan Sautéed potatoes Grilled lean with salad Fried milk and bread</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2947/705 GT: 22 GS: 5 HC: 124 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p>21</p> <p>Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>24</p> <p>Macarrones Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread</p>	<p>VE: 3116/745 GT: 22 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>Arroz blanco Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan White rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco) Yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread</p>			<p>VE: 3004/719 GT: 19 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1</p>

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: INTERNACIONAL ARAVACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN TOMATE NATURAL. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en el gustodecrecer@aramark.es	1	2 Coditos con salsa pesto Lomo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Elbow macaroni with pesto Grilled tenderloin with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	4 Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta (eco.) y pan Zucchini cream Chicken in garlic sauce with french fries Fruit and bread	VE: 2982/713 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
7 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	8 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado al ajillo Fruta y pan Pumpkin soup Roasted pork loin with fine herbs with sautéed rice in garlic Fruit and bread	9 FESTIVO	10 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Noodle soup Grilled hamburger with french fries Fruit and bread	11 Alubias estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Braised beans with vegetables Squid strips with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2957/707 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2
14 Lentejas (eco) con chorizo Filete de merluza a la andaluza con zanahorias salteadas Yogur y pan Lentils with chorizo Andalusian-style hake fillet with sautéed carrots Yoghurt and bread	15 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con arroz salteado Fruta y pan Sautéed green beans Chicken in "chilindron" gravy with sautéed rice Fruit and bread	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and wholemeal bread	17 JORNADA EXTREMEÑA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and bread	18 Crema de verduras Escalope a la milanese con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Milanese style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 2985/714 GT: 21 GS: 5 HC: 124 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
21 Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Cream of leek Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	22 Paella de pollo Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Chicken paella Hake steak with lemon with vegetable stew Fruit and bread	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan integral Braised beans with vegetables Spanish omelette with lettuce, carrot and quinoa (eco.) salad Fruit and wholemeal bread	24 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con calabacín salteado Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Donostiarra pollack with sautéed zucchini Fruit and bread	25 Sopa de fideos Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan Noodle soup Grilled chicken with sautéed mushrooms Fruit and bread	VE: 3159/756 GT: 23 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
28 Arroz a la milanese Ventresca de merluza a la andaluza con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan Milanese rice Andalusian style hake with sautéed vegetable stew with carrot (eco.) Yoghurt and bread	29 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Stewed lentils Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread	30 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs with vegetables Fruit and wholemeal bread			VE: 3000/718 GT: 20 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1