

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2022



COLEGIO: VILLAMADRID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Fruta 1ª Pasta 2ª Fish with Vegetable and Fruit (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1ª Vegetable 2ª Cold cuts with Legumes and Dairy	4 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Fruta 1ª Rice 2ª Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1ª Vegetable 2ª Egg with Pasta and Dairy	5 1ª Legumbres 2ª Pescado con Verdura y Fruta 1ª Legumes 2ª Fish with Vegetable and Fruit (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Arroz y Lácteos (*) 1ª Vegetable 2ª Cold cuts with Rice and Dairy	6 1ª Patatas 2ª Pescado con Verdura y Lácteos 1ª Potatoes 2ª Fish with Vegetable and Dairy (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Pasta y Fruta (*) 1ª Vegetable 2ª Egg with Pasta and Fruit	7 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos 1ª Vegetable 2ª Cold cuts with Potatoes and Dairy (*) 1ª Legumbres 2ª Pescado con Verdura y Fruta (*) 1ª Legumes 2ª Fish with Vegetable and Fruit	8 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Fruta 1ª Vegetable 2ª Egg with Potatoes and Fruit 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Fruta	9 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Lácteos 1ª Pasta 2ª Fish with Vegetable and Dairy 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta
10 Paella marinera San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan Seafaring paella Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos VE:4.161/995 GT:33 GS:5 HC:137 AZ:30 PROT:23 SAL:4	11 Lentejas estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Gelatina de fresa y pan Stewed lentils Pomfret with tomato sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Strawberry jelly and bread (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos VE:3.598/861 GT:22 GS:5 HC:120 AZ:30 PROT:47 SAL:4	12 Crema de zanahoria Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Carrot cream Spanish omelette with courgette with lettuce & olives Yoghurt and bread (*) 1ª Arroz 2ª Carne con Pasta y Fruta VE:2.420/579 GT:25 GS:6 HC:71 AZ:12 PROT:19 SAL:2	13 Macarrones a la napolitana Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan macaroni Battered & fried yellowfin sole with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta VE:4.213/1.008 GT:39 GS:5 HC:123 AZ:27 PROT:50 SAL:2	14 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Dairy dessert and bread (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Verdura y Fruta VE:3.288/787 GT:26 GS:8 HC:96 AZ:27 PROT:43 SAL:2	15 1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Lácteos 1ª Vegetable 2ª Fish with Rice and Dairy 1ª Legumbres 2ª Carne con Verdura y Fruta	16 1ª Patatas 2ª Carne con Verdura y Fruta 1ª Potatoes 2ª Cold cuts with Vegetable and Fruit 1ª Verdura 2ª Huevos con Pasta y Lácteos
17 Lentejas a la riojana Ventresca de merluza al horno con champiñones salteados Fruta y pan Rioja style lentils Baked hake with sautéed mushrooms Fruit and bread (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta VE:2.608/624 GT:10 GS:2 HC:96 AZ:26 PROT:40 SAL:2	18 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Ham omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.913/697 GT:14 GS:2 HC:120 AZ:25 PROT:26 SAL:3	19 Crema de legumbres Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Cream of legumes Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Fruta VE:3.076/736 GT:18 GS:4 HC:104 AZ:13 PROT:49 SAL:3	20 Fideuá Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Fideua (fine paella) Meatballs with vegetables with green salad with olives Fruit and bread (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.987/954 GT:42 GS:9 HC:110 AZ:41 PROT:32 SAL:2	21 Salteado de judías verdes con bacon Pollo asado al romero con patatas fritas Postre lácteo y pan Bacon and green bean stir fry Rosemary grilled chicken with french fries Dairy dessert and bread (*) 1ª Arroz 2ª Huevos con Verdura y Fruta VE:3.364/805 GT:35 GS:6 HC:80 AZ:25 PROT:45 SAL:2	22 1ª Patatas 2ª Pescado con Verdura y Lácteos 1ª Potatoes 2ª Fish with Vegetable and Dairy 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta	23 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Fruta 1ª Pasta 2ª Cold cuts with Vegetable and Fruit 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos
24 Arroz a la milanesa Filete de abadejo empanado con zanahorias salteadas Fruta y pan Milanese rice Breaded haddock with sautéed carrots Fruit and bread (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta VE:3.857/923 GT:32 GS:5 HC:130 AZ:28 PROT:40 SAL:3	25 Sopa de cocido Cocido completo Gelatina de fresa y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Strawberry jelly and bread (*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.985/714 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:26 PROT:39 SAL:2	26 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1ª Arroz 2ª Carne con Patatas y Fruta VE:2.036/487 GT:18 GS:5 HC:55 AZ:13 PROT:25 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan Braised beans with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.234/774 GT:17 GS:3 HC:118 AZ:28 PROT:43 SAL:3	28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Postre lácteo y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked hake with green salad with pepper and olives Dairy dessert and bread (*) 1ª Verdura 2ª Carne con Legumbres y Fruta VE:4.056/970 GT:40 GS:6 HC:107 AZ:23 PROT:40 SAL:2	29 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta 1ª Vegetable 2ª Fish with Potatoes and Fruit 1ª Patatas 2ª Carne con Verdura y Lácteos	30 1ª Verdura 2ª Huevos con Arroz y Fruta 1ª Vegetable 2ª Egg with Rice and Fruit 1ª Legumbres 2ª Carne con Verdura y Lácteos
31 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup with noodles Beef burger with french fries Fruit and bread (*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Verdura y Fruta VE:2.939/703 GT:34 GS:6 HC:82 AZ:24 PROT:30 SAL:4				Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES