

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2022



COLEGIO: VILLAMADRID

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sábado                                                                                                                                                 | Domingo                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b><br>Crema de calabaza<br>Pollo asado con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Pumpkin soup<br>Grilled chicken with french fries<br>Yoghurt and bread<br>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>VE:2.993/716 GT:32 GS:7 HC:61 AZ:11 PROT:44 SAL:2                                                                                                              | <b>2</b><br>Espirales gratinados<br>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Spirals au gratin<br>Baked hake with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta<br>VE:3.040/727 GT:14 GS:2 HC:98 AZ:40 PROT:39 SAL:1                           | <b>3</b><br>Cous cous con verduritas<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Helado y pan<br>Cous Cous with vegetables<br>French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Ice cream and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>VE:2.872/687 GT:20 GS:8 HC:104 AZ:33 PROT:25 SAL:3 | <b>4</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | <b>5</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta                 |
| <b>6</b><br>Salteado de judías verdes<br>Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Sautéed green beans<br>Battered & fried hake with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread<br>(*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta<br>VE:3.102/742 GT:35 GS:4 HC:235 AZ:28 PROT:30 SAL:1 | <b>7</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Gelatina de fresa y pan<br>Chicken and vegetable soup<br>Full course "cocido" stew<br>Strawberry jelly and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>VE:2.985/714 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:26 PROT:39 SAL:1                                                    | <b>8</b><br>Arroz con pollo<br>Lacón a la gallega con patatas a lo pobre<br>Yogur y pan<br>Rice with chicken<br>Lacón pork shoulder with potatoes with fried potato with onion<br>Yoghurt and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>VE:3.380/809 GT:20 GS:6 HC:115 AZ:10 PROT:44 SAL:3                                                                | <b>9</b><br>Crema de verduras<br>Salchichas con tomate con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Hotdogs with tomato sauce sauce with lettuce and sweetcorn salad<br>Fruit and bread<br>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>VE:2.692/644 GT:23 GS:5 HC:90 AZ:29 PROT:22 SAL:2      | <b>10</b><br>Macarrones a la boloñesa<br>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Postre lácteo y pan<br>Macaroni bolognese<br>Tuna omelette with lettuce & carrot<br>Dairy dessert and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta<br>VE:3.358/803 GT:32 GS:5 HC:104 AZ:25 PROT:35 SAL:2           | <b>11</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy<br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta   | <b>12</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta          |
| <b>13</b><br>Sopa de picadillo<br>Lomo asado con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br>Soup with ham & egg bits<br>Grilled tenderloin with sautéed vegetables<br>Fruit and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta<br>VE:2.433/582 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:26 PROT:34 SAL:4                                            | <b>14</b><br>Lentejas a la riojana<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Rioja style lentils<br>Cod delights with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br>VE:3.795/908 GT:37 GS:5 HC:115 AZ:26 PROT:29 SAL:1                               | <b>15</b><br>Tallarines gratinados<br>Tortilla de patata y calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)<br>Yogur y pan<br>Gratin noodles<br>Spanish omelette with courgette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)<br>Yoghurt and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta<br>VE:2.973/711 GT:20 GS:6 HC:88 AZ:27 PROT:29 SAL:2 | <b>16</b><br>Arroz hortelano con legumbres<br>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Garden rice with legums<br>Baked hake with lettuce & olives<br>Fruit and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br>VE:2.813/673 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:31 SAL:1 | <b>17</b><br>Crema de zanahoria<br>Albóndigas con jardinera de champiñones con patatas fritas<br>Helado y pan<br>Carrot cream<br>Meatballs in mushroom gravy with french fries<br>Ice cream and bread<br>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>VE:4.151/993 GT:54 GS:18 HC:91 AZ:32 PROT:33 SAL:2                     | <b>18</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos         | <b>19</b><br>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy<br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos                 |
| <b>20</b><br>Ensalada de pasta<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Pasta salad<br>Ham omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta<br>VE:3.516/841 GT:24 GS:6 HC:117 AZ:27 PROT:44 SAL:2        | <b>21</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Fritura variada con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Assorted fried fish platter with green salad with olives<br>Fruit and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>VE:4.209/1.007 GT:40 GS:5 HC:140 AZ:26 PROT:22 SAL:2 | <b>22</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Yogur y pan<br>Chicken and vegetable soup<br>Full course "cocido" stew<br>Yoghurt and bread<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:1                                                                                                                      | <b>23</b><br>Crema de verduras<br>Pollo asado con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Grilled chicken with french fries<br>Fruit and bread<br>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>VE:3.223/771 GT:30 GS:4 HC:85 AZ:27 PROT:41 SAL:1                                                         | <b>24</b><br><b>COMIDA FIN DE CURSO</b><br>Ensalada César<br>Pizza de jamón y queso<br>Postre especial<br>Caesar salad<br>Ham & cheese pizza<br>Special desserts<br>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>VE:2.632/630 GT:27 GS:10 HC:73 AZ:22 PROT:24 SAL:2                                                             | <b>25</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta             | <b>26</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy<br>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos |
| <b>27</b><br>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>(*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit                                                                                                                        | <b>28</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta<br>(*) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit                                                                                                                               | <b>29</b><br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>(*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit                                                                                                                                                          | <b>30</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit<br>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                               |

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

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