

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2021



COLEGIO: VILLAMADRID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup with noodles Breaded chicken breast with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.185/762 GT:32 GS:4 HC:88 AZ:24 PROT:32 SAL:3	2 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de patatas y salchichas con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with potatoes and sausages with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.451/826 GT:20 GS:4 HC:129 AZ:33 PROT:38 SAL:4	3 Espaguetis con salsa de queso Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Spaguetti with cheese Pomfret with tomato sauce with lettuce and beets Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.416/817 GT:26 GS:6 HC:103 AZ:11 PROT:43 SAL:4	4 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with sautéed rice Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.127/748 GT:23 GS:8 HC:107 AZ:28 PROT:30 SAL:2	5 Patatas estofadas a la marinera Lomo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan Potato and fish stew Loin in sauce with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.799/670 GT:20 GS:6 HC:86 AZ:24 PROT:38 SAL:3	6 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
8 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan Zucchini cream Lemon chicken drumsticks with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.168/758 GT:30 GS:4 HC:82 AZ:26 PROT:41 SAL:1	9 Macarrones a la boloñesa Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni bolognese Battered & fried yellowfin sole with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:4.554/1.090 GT:47 GS:6 HC:125 AZ:26 PROT:46 SAL:2	10 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:2	11 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos rotos con jamón con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with potatoes & ham with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.976/712 GT:36 GS:5 HC:81 AZ:31 PROT:19 SAL:2	12 Paella mixta Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan Mixed paella Biscayne style hake with lettuce, carrot & sweetcorn Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.237/774 GT:24 GS:3 HC:103 AZ:39 PROT:34 SAL:4	13 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
15 Lentejas estofadas con verduras Salteado moruno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed lentils Spiced meat stir fry with lettuce & olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.464/829 GT:22 GS:5 HC:119 AZ:32 PROT:45 SAL:3	16 Arroz tres delicias Filete de perca a la andaluza con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Three jewel rice Andalusian style perch with vegetable stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.755/659 GT:7 GS:1 HC:116 AZ:24 PROT:31 SAL:2	17 Alubias estofadas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Rioja style cooked beans Zucchini omelette with lettuce, tomato & cheese salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.391/811 GT:37 GS:10 HC:91 AZ:14 PROT:35 SAL:3	18 Coditos gratinados Croquetas de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Grilled elbow macaroni Ham croquettes with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:4.836/1.157 GT:56 GS:7 HC:136 AZ:33 PROT:26 SAL:3	19 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy	20 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	21 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
22 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit	23 Lentejas a la riojana Lacón a la gallega Fruta y pan Rioja style lentils Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.152/754 GT:20 GS:5 HC:107 AZ:25 PROT:40 SAL:3	24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.356/803 GT:30 GS:6 HC:97 AZ:10 PROT:36 SAL:3	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	26 Espirales carbonara Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Spirals in carbonara sauce French omelette with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.920/699 GT:17 GS:3 HC:106 AZ:23 PROT:29 SAL:2	27 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	28 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES