

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2022



COLEGIO: VILLAMADRID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgicos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	1 Coditos gratinados San Jacobo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.962/948 GT:31 GS:4 HC:142 AZ:30 PROT:27 SAL:2	2 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.236/535 GT:25 GS:5 HC:56 AZ:13 PROT:25 SAL:1	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1	4 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Dairy dessert and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:4.291/1.027 GT:39 GS:6 HC:130 AZ:23 PROT:43 SAL:2	5 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
7 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Rosemary grilled chicken with french fries Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.110/744 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:42 SAL:1	8 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Gelatina y pan Stewed lentils Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Jelly and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.740/895 GT:29 GS:3 HC:128 AZ:30 PROT:31 SAL:2	9 Arroz a la milanese Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Yogur y pan Milanese rice Hake fillet in green sauce (pea, onion, garlic and parsley) with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.987/715 GT:20 GS:5 HC:117 AZ:11 PROT:38 SAL:2	10 JORNADA CLIMÁTICA Crema de zanahoria y calabaza con cúrcuma Garbanzos estofados con salsa boloñesa de soja Fruta y pan Carrot and pumpkin cream with curcuma Stewed chickpeas with say bolognese sauce Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.642/871 GT:16 GS:1 HC:134 AZ:34 PROT:34 SAL:1	11 Patatas estofadas con magro Abadejo a la andaluza con champiñones salteados Profiteroles de nata y pan Pork & potato stew Andalusian style haddock with sautéed mushrooms Cream puffs and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.404/575 GT:18 GS:1 HC:73 AZ:5 PROT:40 SAL:1	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
14 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.331/797 GT:39 GS:11 HC:92 AZ:28 PROT:30 SAL:1	15 Macarrones con salsa de quesos Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Macaroni with cheese sauce French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.044/728 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:30 PROT:46 SAL:2	16 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:1	17 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con sanfaina Natillas y pan D.O. Rice deltebre with vegetables Baked butifarra sausage with ratatouille Custard and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.699/885 GT:35 GS:11 HC:116 AZ:27 PROT:29 SAL:2	18 Menestra de verduras salteadas Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone Roman hake with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.114/745 GT:35 GS:4 HC:79 AZ:25 PROT:30 SAL:1	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	20 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
21 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 Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.152/754 GT:20 GS:5 HC:107 AZ:25 PROT:40 SAL:3	22 Patatas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Gelatina y pan Stewed potatoes with vegetables Baked chicken with lettuce & tomatoes Jelly and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.286/547 GT:11 GS:2 HC:80 AZ:23 PROT:32 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al limón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Braised beans with vegetables Hake steak with lemon with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.393/812 GT:33 GS:6 HC:85 AZ:14 PROT:46 SAL:2	24 Sopa de verduras con arroz y quinoa Estofado de ternera con patatas fritas Fruta y pan Vegetable soup with rice and quinoa Beef stew with french fries Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.357/803 GT:34 GS:6 HC:92 AZ:25 PROT:32 SAL:1	25 Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Danonino y pan Napolitan spirals Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Danonino and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.099/741 GT:21 GS:4 HC:107 AZ:12 PROT:29 SAL:2	26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	27 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
28 Crema de verduras Magro adobado con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Marinated pork loin steak with french fries Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.210/768 GT:28 GS:3 HC:93 AZ:27 PROT:38 SAL:1	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1	30 Paella de pollo Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Chicken paella Battered & fried haddock with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:4.130/988 GT:61 GS:10 HC:94 AZ:10 PROT:52 SAL:1	31 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan Vegetables lentils Ham omelette with lettuce & cheese Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.653/635 GT:11 GS:3 HC:109 AZ:25 PROT:23 SAL:2			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES