

MES: Enero 2022

COLEGIO: PRINCESA SOFIA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

31

Arroz con salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Grilled tenderloin with lettuce, tomato & onion salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.717/650 GT:16 GS:4 HC:104 AZ:24 PROT:28 SAL:3

Patatas estofadas
Palometa con salsa de tomate con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan (sin gluten)
Stewed potatoes
Pomfret with tomato sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.345/561 GT:14 GS:3 HC:82 AZ:24 PROT:31 SAL:2

Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)
Carrot cream
Spanish omelette with lettuce & olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.479/593 GT:27 GS:2 HC:82 AZ:25 PROT:13 SAL:2

Macarrones (sin gluten) napolitana
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)
Napolitan macaroni (gluten free)
Grilled yellowfin sole with lettuce & tomatoes
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.822/675 GT:22 GS:6 HC:76 AZ:9 PROT:43 SAL:3

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
"Cocido" Soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.822/675 GT:24 GS:7 HC:80 AZ:21 PROT:37 SAL:2

Crema de verduras
Ventresca de merluza al horno con champiñones salteados
Yogur y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Baked hake with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:1.722/412 GT:14 GS:4 HC:44 AZ:11 PROT:28 SAL:1

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Brown rice with tomato sauce
Cheese omelette with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.630/629 GT:17 GS:3 HC:100 AZ:23 PROT:23 SAL:2

Alubias pintas estofadas
Estofado de ternera con salteado de verduras
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)
Stewed pinto beans
Beef stew with sautéed vegetables
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.705/647 GT:19 GS:5 HC:84 AZ:23 PROT:40 SAL:2

JORNADA BALEAR
Pasta (sin gluten) con salsa de sobrasada a la miel
Albóndigas caseras con ensalada
Menjar blanc y pan (sin gluten)
Pasta (gluten-free) with honey sobrasada sauce
Homemade meatballs with salad
Menjar blanc and bread (gluten free)

VE:4.071/974 GT:33 GS:12 HC:128 AZ:28 PROT:43 SAL:2

Salteado de judías verdes con bacon
Pollo asado al romero con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Bacon and green bean stir fry
Rosemary grilled chicken with french fries
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.872/687 GT:32 GS:5 HC:68 AZ:25 PROT:38 SAL:1

Arroz a la milanesa
Abadejo a la plancha con zanahorias salteadas
Yogur y pan (sin gluten)
Milanese rice
Grilled haddock with sautéed carrots
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.465/590 GT:18 GS:7 HC:82 AZ:11 PROT:36 SAL:4

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)

VE:2.930/701 GT:24 GS:7 HC:88 AZ:27 PROT:37 SAL:2

Crema de calabacín (eco.)
Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Courgette cream (eco.)
Scrambled eggs with turkey with lettuce & tomatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:1.843/441 GT:16 GS:3 HC:60 AZ:26 PROT:18 SAL:2

Alubias estofadas con verduras
Lacón a la gallega
Fruta y pan (sin gluten)
Braised beans with vegetables
Lacón pork shoulder with potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.929/701 GT:19 GS:4 HC:101 AZ:26 PROT:39 SAL:3

Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Baked hake with lettuce, green pepper (eco.) and olives salad
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.802/910 GT:40 GS:7 HC:94 AZ:30 PROT:49 SAL:2

Sopa de ave con fideos (sin gluten)
Hamburguesa de ternera con patatas fritas
Yogur y pan (sin gluten)
Chicken soup with noodles (gluten free)
Beef burger with french fries
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.562/613 GT:40 GS:10 HC:49 AZ:7 PROT:26 SAL:3

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es