

MES: Enero 2022

COLEGIO: PRINCESA SOFIA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4

5

6

7

10

Arroz con salsa de tomate  
San Jacobo con ensalada de lechuga,  
tomate y cebolla  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Cooked breaded ham & cheese escalope  
with lettuce, tomato & onion salad  
Fruit and bread

VE:3.950/945 GT:32 GS:4 HC:147 AZ:29 PROT:21 SAL:4

11

Lentejas (eco) estofadas con verduras  
Pechuga de pollo a la plancha con  
ensalada verde (lechuga, pimiento verde y  
aceituna)  
Fruta y pan  
Stewed organic lentils with vegetables  
Chicken breast with green salad (lettuce,  
green peppers & olives)  
Fruit and bread

VE:2.802/670 GT:10 GS:1 HC:109 AZ:25 PROT:38 SAL:2

12

Crema de zanahoria  
Tortilla de patatas con ensalada de  
lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral  
Carrot cream  
Spanish omelette with lettuce & olives  
Fruit and wholemeal bread

VE:2.650/634 GT:26 GS:1 HC:97 AZ:26 PROT:18 SAL:2

13

Macarrones a la napolitana  
Magro a la plancha con ensalada de  
lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Napolitan macaroni  
Grilled lean with lettuce & tomatoes  
Yoghurt and bread

VE:3.039/727 GT:17 GS:5 HC:94 AZ:12 PROT:53 SAL:2

14

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta (eco.) y pan  
Chicken and vegetable soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:2

17

Lentejas a la riojana  
Lomo a la plancha con champiñones  
salteados  
Yogur y pan  
Rioja style lentils  
Grilled tenderloin with sautéed mushrooms  
Yoghurt and bread

VE:2.617/626 GT:19 GS:8 HC:72 AZ:12 PROT:43 SAL:2

18

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

VE:2.936/702 GT:15 GS:2 HC:117 AZ:25 PROT:27 SAL:3

19

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

VE:2.876/688 GT:18 GS:4 HC:99 AZ:24 PROT:45 SAL:2

20

**JORNADA BALEAR**  
Espaguetis con salsa de sobrasada a la  
miel  
Pilotes de Sant Joan en salsa de avellanas  
Menjar blanc y pan  
Spaghetti with honey sobrasada sauce  
Pilotes de Sant Joan in hazelnut sauce  
Menjar blanc and bread

VE:5.095/1.219 GT:39 GS:12 HC:162 AZ:32 PROT:52 SAL:4

21

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

VE:3.177/760 GT:30 GS:4 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1

24

Arroz a la milanese  
Magro a la plancha con zanahorias  
salteadas  
Yogur y pan  
Milanese rice  
Grilled lean with sautéed carrots  
Yoghurt and bread

VE:3.058/732 GT:14 GS:6 HC:106 AZ:13 PROT:45 SAL:3

25

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
Chicken and vegetable soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2

26

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

VE:2.015/482 GT:15 GS:2 HC:75 AZ:27 PROT:23 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

VE:3.234/774 GT:17 GS:3 HC:118 AZ:28 PROT:43 SAL:3

28

Coditos con salsa de tomate  
Pavo a la plancha con ensalada de  
lechuga, pimiento verde (eco.) y aceitunas  
Fruta y pan  
Elbow macaroni with tomato sauce  
Grilled turkey with lettuce, green pepper  
(eco.) and olives salad  
Fruit and bread

VE:2.874/688 GT:12 GS:2 HC:111 AZ:28 PROT:31 SAL:2

31

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

VE:2.822/675 GT:38 GS:9 HC:60 AZ:9 PROT:33 SAL:4

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