

MES: Enero 2022

COLEGIO: PRINCESA SOFIA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

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

VE:3.022/723 GT:14 GS:3 HC:121 AZ:26 PROT:32 SAL:4

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Palometa con salsa de tomate con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Stewed organic lentils with vegetables
Pomfret with tomato sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

VE:3.136/750 GT:14 GS:2 HC:119 AZ:25 PROT:37 SAL:2

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

Macarrones a la napolitana
Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan
Napolitan macaroni
Battered & fried yellowfin sole with lettuce & tomatoes
Soy yoghurt and bread

VE:4.042/967 GT:41 GS:5 HC:98 AZ:6 PROT:54 SAL:2

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

18

19

20

21

Lentejas a la riojana
Ventresca de merluza al horno con champiñones salteados
Yogur de soja y pan
Rioja style lentils
Baked hake with sautéed mushrooms
Soy yoghurt and bread

VE:2.437/583 GT:12 GS:2 HC:71 AZ:6 PROT:44 SAL:2

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

VE:2.752/658 GT:13 GS:1 HC:116 AZ:25 PROT:22 SAL:2

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

JORNADA BALEAR
Espaguetis con salsa de tomate
Albóndigas caseras con ensalada
Postre especial y pan
Spaghetti with tomato sauce
Homemade meatballs with salad
Special desserts and bread

VE:3.632/869 GT:28 GS:10 HC:116 AZ:25 PROT:40 SAL:3

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

25

26

27

28

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo empanado con zanahorias salteadas
Yogur de soja y pan
Rice with tomato sauce
Breaded haddock with sautéed carrots
Soy yoghurt and bread

VE:3.691/883 GT:33 GS:4 HC:109 AZ:7 PROT:43 SAL:3

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

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

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

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

VE:3.652/874 GT:31 GS:4 HC:110 AZ:24 PROT:35 SAL:2

31

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

VE:2.767/662 GT:36 GS:6 HC:57 AZ:3 PROT:34 SAL:4

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