

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: PRINCESA SOFIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>			<p><b>1</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.390/811 GT:28 GS:4 HC:116 AZ:28 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy  1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy  1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta) (* 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Coditos gratinados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Grilled elbow macaroni Ham croquettes with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:4.056/970 GT:38 GS:6 HC:117 AZ:47 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy  1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit  1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>12</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lacón al horno con patatas panaderas Yogur y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.329/796 GT:23 GS:7 HC:106 AZ:11 PROT:43 SAL:3</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream with croutons Cheese omelette with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.441/584 GT:21 GS:2 HC:82 AZ:28 PROT:22 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>Espirales al pesto Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral Pasta spirals with pesto sauce Andalusian style sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.615/865 GT:25 GS:4 HC:120 AZ:25 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con magro Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta y pan Rice with pork loin Hake in green sauce with sautéed peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.987/715 GT:5 GS:0 HC:124 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit  1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Pasta and Dairy  1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>19</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with turkey with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.382/570 GT:11 GS:4 HC:86 AZ:10 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Tallarines a la carbonara Fogonero con mojo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan Tagliatelle in carbonara sauce Pollock with mojo sauce with green salad with pepper and olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.156/755 GT:22 GS:4 HC:103 AZ:27 PROT:37 SAL:3</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de zanahoria Estofado de ternera con arroz salteado Fruta y pan integral Carrot cream Beef stew with sautéed rice Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.018/722 GT:18 GS:5 HC:108 AZ:31 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta) (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy  1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit  1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>26</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit)</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta) (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit)</p>	<p><b>31</b></p> <p>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</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)