

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: PRINCESA SOFIA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

Coditos con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.899/694 GT:11 GS:1 HC:106 AZ:25 PROT:40 SAL:1

12

Lentejas estofadas con verduras
Lacón al horno con patatas panaderas
Yogur desnatado y pan
Stewed lentils
Baked lacón pork with roasted potatoes
Low-fat yoghurt and bread

VE:3.220/770 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:12 PROT:45 SAL:3

13

Crema de verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Vegetables cream
French omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.061/493 GT:15 GS:1 HC:79 AZ:28 PROT:17 SAL:1

14

Espirales con tomate
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan integral
Spirals with tomato sauce
Grilled yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:3.023/723 GT:13 GS:1 HC:113 AZ:24 PROT:41 SAL:3

15

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread

VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1

16

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

VE:2.987/715 GT:5 GS:0 HC:124 AZ:29 PROT:40 SAL:1

19

Lentejas a la jardinera
Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y maíz
Yogur desnatado y pan
Vegetables lentils
Scrambled eggs with turkey with lettuce and sweetcorn salad
Low-fat yoghurt and bread

VE:2.273/544 GT:7 GS:1 HC:86 AZ:10 PROT:28 SAL:2

20

Tallarines con salsa de tomate
Fogonero con mojo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan
Tagliatelle with tomato sauce
Pollock with mojo sauce with green salad with pepper and olives
Fruit and bread

VE:3.031/725 GT:17 GS:2 HC:106 AZ:27 PROT:36 SAL:2

21

Crema de zanahoria
Estofado de ternera con arroz salteado
Fruta y pan integral
Carrot cream
Beef stew with sautéed rice
Fruit and wholemeal bread

VE:3.018/722 GT:18 GS:5 HC:108 AZ:31 PROT:32 SAL:2

22

COMIDA ESPECIAL APTA

23

26

27

28

29

30