

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

12

Lentejas estofadas con verduras
Lacón al horno con patatas panaderas
Yogur y pan
Stewed lentils
Baked lacón pork with roasted potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.329/796 GT:23 GS:7 HC:106 AZ:11 PROT:43 SAL:3

13

Crema de verduras con picatostes
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Vegetables cream with croutons
Grilled turkey with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.445/585 GT:19 GS:1 HC:85 AZ:31 PROT:25 SAL:1

14

Pasta (sin huevo) con tomate
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan integral
Pasta (without egg) with tomato sauce
Andalusian style sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:3.181/761 GT:19 GS:2 HC:112 AZ:24 PROT:42 SAL:1

15

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

VE:3.235/774 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:29 PROT:41 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
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Vegetables lentils
Grilled turkey with lettuce and sweetcorn salad
Yoghurt and bread

VE:2.432/582 GT:10 GS:3 HC:89 AZ:12 PROT:29 SAL:1

20

Pasta (sin huevo) con tomate
Fogonero con mojo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan
Pasta (without egg) with tomato sauce
Pollock with mojo sauce with green salad with pepper and olives
Fruit and bread

VE:3.047/729 GT:17 GS:2 HC:107 AZ:26 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