

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](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)

1  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

2  
Macarrones con chorizo  
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  
Fruta y pan  
Macaroni with chorizo sausage  
Tuna omelette with lettuce, carrot & olives  
Fruit and bread

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1

VE:3.210/768 GT:27 GS:4 HC:109 AZ:27 PROT:29 SAL:1

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 de soja y pan  
Stewed lentils  
Baked lacón pork with roasted potatoes  
Soy yoghurt and bread

13  
Crema de verduras con picatostes  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan  
Vegetables cream with croutons  
French omelette with lettuce & carrot  
Fruit and bread

14  
Espirales con tomate  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y **pan integral**  
Spirals with tomato sauce  
Andalusian style sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and **wholemeal bread**

15  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

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:3.274/783 GT:21 GS:4 HC:103 AZ:6 PROT:44 SAL:2

VE:2.257/540 GT:19 GS:1 HC:81 AZ:28 PROT:17 SAL:1

VE:3.487/834 GT:20 GS:2 HC:125 AZ:24 PROT:44 SAL:2

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1

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 de soja y pan  
Vegetables lentils  
Scrambled eggs with turkey with lettuce and sweetcorn salad  
Soy yoghurt and bread

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

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**

22  
**COMIDA ESPECIAL APTA**

VE:2.327/557 GT:9 GS:1 HC:83 AZ:4 PROT:27 SAL:1

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

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

26

27

28

29

30