

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 gratinados
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Grilled elbow macaroni
Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE:2.894/692 GT:10 GS:1 HC:94 AZ:40 PROT:44 SAL:1

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
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
Vegetables cream with croutons
Cheese omelette with lettuce & carrot
Fruit and bread

VE:2.441/584 GT:21 GS:2 HC:82 AZ:28 PROT:22 SAL:2

14

Espirales al pesto
Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan integral
Pasta spirals with pesto sauce
Grilled lean with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and wholemeal bread

VE:3.251/778 GT:24 GS:6 HC:108 AZ:25 PROT:36 SAL:1

15

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

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

16

Arroz con magro
Pechuga de pollo a la plancha con guisantes salteados
Fruta y pan
Rice with pork loin
Chicken breast with sautéed peas
Fruit and bread

VE:2.920/699 GT:4 GS:0 HC:120 AZ:28 PROT:44 SAL:1

19

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

VE:2.382/570 GT:11 GS:4 HC:86 AZ:10 PROT:26 SAL:1

20

Tallarines a la carbonara
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan
Tagliatelle in carbonara sauce
Grilled tenderloin with green salad with pepper and olives
Fruit and bread

VE:3.076/736 GT:23 GS:6 HC:101 AZ:27 PROT:34 SAL:3

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