Educación infantil y primaria

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2019

THE LADY ELIZABETH SCHOOL

COLEGIO: THE LADY ELIZABETH

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Arroz con calabacín y salchichas frescas Bacalao con tomate con brócoli salteado Fruta y pan Rice with zucchini and sausage Cod with tomato sauce with sautéed broccoli Fruit and bread	5 Sopa minestrone Magro con tomate con arroz integral Fruta o lácteo y pan Minestrone soup Pork steak with tomatoes with whole grain rice Fruit or dairy desserts and bread	6 Olleta alicantina Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan integral "Olleta alicantina" legume stew York and cheese omelette with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Fruit and whole meal bread	7 Macarrones a la boloñesa Formas de pescado con patatas fritas Zumo de naranja natural y pan Macaroni bolognese Fish delights with french fries Fresh orange juice and bread	8 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Contramuslo asado de pollo de corral con patatas asadas Fruta y pan Tuscan white beans cream with jam and rosemary Roasted drumstick with baked potatoes Fruit and bread	VE: 3682/881 GT: 32 GS: 4 HC: 113 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
11 Patatas estofadas con costillas y tomillo Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan Stewed ribs with potatos and thyme Tuna omelette with salad Fruit and bread	12 Ensalada caprichosa Paella valenciana Fruta o lácteo y pan Caprichosa salad Valencian style paella Fruit or dairy desserts and bread	13 Lentejas estofadas con verduras Lacón al horno con parmentier de patata y cúrcuma Fruta y pan integral Stewed lentils Baked lacón pork with potato parmentier with curcuma Fruit and whole meal bread	14 **JORNADA ESPECIAL LA RIOJA** Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotón en almíbar y pan Caparrons with their sacraments Rioja style eggs Canned peaches and bread	15 Salteado de guisantes con jamón con bacon Hamburguesa completa con cebolla caramelizada Natillas y pan Sautéed peas with ham with bacon Complete hamburger with caramel coated onion Custard and bread	VE: 3154/755 GT: 22 GS: 7 HC: 102 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3
18 Hervido valenciano Estofado de ternera con cous cous Fruta y pan Valencia style boiled vegetables Beef stew with cous cous Fruit and bread	19 Garbanzos con espinacas Contramuslo asado de pollo de corral con ensalada de lechuga, tomate y pipas Yogur con cereales y pan Stew with spinach Roasted drumstick with lettuce, tomato & sunflower seeds salad Cereals with yoghurt and bread	20 Paella de verduras Perca empanada con patatas dado Fruta y pan integral Vegetarian paella Breaded perch with diced potatoes Fruit and whole meal bread	21 Sopa de pescado con pasta Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta y pan Fish soup with pasta Spanish potato omelette with mixed salad Fruit and bread	22 Espirales tricolor con albahaca Salmón en papillote con verduras con ensalada de tomate y pepino Bizcocho casero y pan Basil Spirals Salmon cooked in foil with vegetables with tomato & cucumber salad Homemade cake and bread	VE: 3626/867 GT: 36 GS: 5 HC: 97 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 2
25 Salteado de judías verdes con zanahorias,guisantes y patatas Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Sautéed green beans, carrots, peas & potatoes Milanesa style chicken breast with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	26 Crema de calabacín con queso fresco Bacalao al pil pil con patatas gajo Fruta o lácteo y pan Zucchini cream with fresh cheese Cod in pil pil sauce with potato wedges Fruit or dairy desserts and bread	27 Dahl de lentejas con curry Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan integral Lentils with curry dahl Omelette with salad Fruit and whole meal bread	28 **JORNADA AMERICANA** Patatas a la americana Perrito completo con aros de cebolla Fruta y helado y pan American potatoes Hot dog with the works with onion rings Fruit and ice cream and bread	29 Macarrones con boloñesa de atún Ventresca de merluza en salsa americana Fruta y pan Macaroni with tuna Hake belly in american sauce Fruit and bread	VE: 3201/766 GT: 30 GS: 5 HC: 94 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2