

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: VICTORIA KENT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	2 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit	4 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	7 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.959/708 GT:17 GS:4 HC:108 AZ:11 PROT:43 SAL:4	8 Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Courgette soup with cheese Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread (*) 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:79 AZ:27 PROT:32 SAL:2	9 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy	10 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy	11 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	12 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
13 Lentejas estofadas con arroz Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur y pan Lentil soup with rice Grilled chicken thigh with french fries Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.681/881 GT:31 GS:7 HC:95 AZ:9 PROT:54 SAL:1	14 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.574/616 GT:11 GS:1 HC:101 AZ:20 PROT:37 SAL:2	15 Paella de pollo Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spinach omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.056/731 GT:13 GS:2 HC:126 AZ:26 PROT:37 SAL:5	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	17 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.479/593 GT:20 GS:4 HC:81 AZ:28 PROT:27 SAL:2	18 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	19 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
20 Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Yogur y pan Brown rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.848/681 GT:18 GS:4 HC:94 AZ:10 PROT:38 SAL:3	21 Sopa de fideos Salteado moruno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Noodle soup Spiced meat stir fry with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:1.889/452 GT:5 GS:1 HC:74 AZ:25 PROT:30 SAL:3	22 Crema de puerros Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta y pan integral Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.274/544 GT:9 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:41 SAL:1	23 Fideuá Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with mushrooms with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.950/706 GT:20 GS:1 HC:104 AZ:41 PROT:25 SAL:2	24 Alubias (eco.) estofadas con verduras Filete de lenguadina a la romana con patatas fritas Fruta y pan Stewed white beans Battered & fried yellowfin sole with french fries Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:4.814/1.152 GT:53 GS:6 HC:124 AZ:28 PROT:52 SAL:1	25 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	26 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
27 Macarrones gratinados Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Macaroni au gratin Tuna omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.917/698 GT:16 GS:5 HC:88 AZ:12 PROT:52 SAL:2	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	29 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Pumpkin soup Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and wholemeal bread (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.475/592 GT:20 GS:4 HC:75 AZ:27 PROT:40 SAL:2	30 Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables lentils Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.854/683 GT:9 GS:3 HC:115 AZ:24 PROT:33 SAL:3			

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES