

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2021

**COLEGIO:** MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>		<p><b>1</b></p> <p>Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3029/725 GT: 29 GS: 8 HC: 82 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit)</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Tallarines con salsa de tomate Salmón al horno con puré de patatas Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Baked salmon with mashed potatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Salteado de judías verdes Escalope de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Sautéed green beans Breaded chicken escalope with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3026/724 GT: 24 GS: 5 HC: 166 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>13</b></p> <p>Crema de verduras Hamburguesa en salsa de tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Hamburger with tomato with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras con arroz Tortilla francesa de jamón york con patatas dado Yogur y pan Stewed lentils with rice Ham omelette with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Espirales con tomate Magro de cerdo al tomillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Spirals with tomato sauce Lean pork with thyme with vegetable stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Subias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz tres delicias Merluza al ajoarriero con patatas al vapor Yogur y pan Three jewel rice Hake in ajoarriero with steamed potatoes Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3225/772 GT: 18 GS: 4 HC: 114 AZ: 22 PROT: 43 SAL: 3</p>
<p><b>20</b></p> <p>Brócoli gratinado Costillas asadas con puré de patatas Fruta y pan Broccoli au gratin Roasted ribs with mashed potatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Turrón y pan Rice with tomato sauce Hamburger with french fries Nougat and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit)</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy)</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3749/897 GT: 36 GS: 11 HC: 105 AZ: 18 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>27</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy)</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit)</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy)</p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		1 Sopa minestrone Filete de ternera con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Beef steak with french fries Fruit and bread	2 Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	3 Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	VE: 2889/691 GT: 25 GS: 6 HC: 81 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>FESTIVO</b>	8 <b>FESTIVO</b>	9 Tallarines con salsa de tomate Salmón al horno con puré de patatas Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Baked salmon with mashed potatoes Fruit and bread	10 Patatas estofadas Escalope de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Stewed potatoes Breaded chicken escalope with green salad with olives Yoghurt and bread	VE: 3160/756 GT: 24 GS: 5 HC: 95 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 2
13 Crema de verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Beef steak with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	14 Patatas estofadas Tortilla francesa de jamón york con patatas dado Yogur y pan Stewed potatoes Ham omelette with diced potatoes Yoghurt and bread	15 Espirales con tomate Magro de cerdo al tomillo con salteado de verduras Fruta y pan Spirals with tomato sauce Lean pork with thyme with sautéed vegetables Fruit and bread	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Carrot cream Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	17 Arroz a la napolitana Merluza al ajoarriero con patatas al vapor Yogur y pan Napolitan rice Hake in ajoarriero with steamed potatoes Yoghurt and bread	VE: 2740/655 GT: 15 GS: 3 HC: 95 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 3
20 Brócoli gratinado Costillas asadas con puré de patatas Fruta y pan Broccoli au gratin Roasted ribs with mashed potatoes Fruit and bread	21 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Yoghurt and bread	22 <b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con patatas fritas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Beef steak with french fries Special desserts and bread	23	24	VE: 3307/791 GT: 31 GS: 8 HC: 89 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 3
27	28	29	30	31	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<b>1</b> Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread	<b>2</b> Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	<b>3</b> Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	VE: 3029/725 GT: 29 GS: 8 HC: 82 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> <b>FESTIVO</b>	<b>8</b> <b>FESTIVO</b>	<b>9</b> Tallarines con salsa de tomate Salmón al horno con puré de patatas Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Baked salmon with mashed potatoes Fruit and bread	<b>10</b> Salteado de judías verdes Escalope de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Sauteed green beans Breaded chicken escalope with green salad with olives Yoghurt and bread	VE: 3026/724 GT: 24 GS: 5 HC: 166 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
<b>13</b> Crema de verduras Hamburguesa en salsa de tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Hamburger with tomato with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras con arroz Tortilla francesa de jamón york con patatas dado Yogur y pan Stewed lentils with rice Ham omelette with diced potatoes Yoghurt and bread	<b>15</b> Espirales con tomate Magro de cerdo al tomillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Spirals with tomato sauce Lean pork with thyme with vegetable stew Fruit and bread	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>17</b> Arroz tres delicias Filete de pavo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan Three jewel rice Turkey filet in sauce with steamed potatoes Yoghurt and bread	VE: 3292/788 GT: 20 GS: 4 HC: 114 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 3
<b>20</b> Brócoli gratinado Costillas asadas con puré de patatas Fruta y pan Broccoli au gratin Roasted ribs with mashed potatoes Fruit and bread	<b>21</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	<b>22</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Hamburger with french fries Special desserts and bread	<b>23</b>	<b>24</b>	VE: 3817/913 GT: 36 GS: 10 HC: 110 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<b>1</b> Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread	<b>2</b> Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce with chorizo French omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	<b>3</b> Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	VE: 2982/713 GT: 29 GS: 8 HC: 82 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> <b>FESTIVO</b>	<b>8</b> <b>FESTIVO</b>	<b>9</b> Tallarines con salsa de tomate Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Grilled tenderloin with mashed potatoes Fruit and bread	<b>10</b> Salteado de judías verdes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Sauteed green beans Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	VE: 2523/604 GT: 14 GS: 4 HC: 162 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
<b>13</b> Crema de verduras Hamburguesa en salsa de tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Hamburger with tomato with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras con arroz Tortilla francesa de jamón york con patatas dado Yogur y pan Stewed lentils with rice Ham omelette with diced potatoes Yoghurt and bread	<b>15</b> Espirales con tomate Magro de cerdo al tomillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Spirals with tomato sauce Lean pork with thyme with vegetable stew Fruit and bread	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>17</b> Arroz tres delicias Filete de pavo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan Three jewel rice Turkey filet in sauce with steamed potatoes Yoghurt and bread	VE: 3292/788 GT: 20 GS: 4 HC: 114 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 3
<b>20</b> Brócoli gratinado Costillas asadas con puré de patatas Fruta y pan Broccoli au gratin Roasted ribs with mashed potatoes Fruit and bread	<b>21</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	<b>22</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Hamburger with french fries Special desserts and bread	<b>23</b>	<b>24</b>	VE: 3817/913 GT: 36 GS: 10 HC: 110 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<b>1</b> Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread	<b>2</b> Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	<b>3</b> Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Special desserts and bread	VE: 3131/749 GT: 29 GS: 8 HC: 88 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 3
<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> <b>FESTIVO</b>	<b>8</b> <b>FESTIVO</b>	<b>9</b> Tallarines con salsa de tomate Salmón al horno con puré de patatas Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Baked salmon with mashed potatoes Fruit and bread	<b>10</b> Salteado de judías verdes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan Sauteed green beans Chicken breast with green salad with olives Special desserts and bread	VE: 2741/656 GT: 14 GS: 3 HC: 170 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
<b>13</b> Crema de verduras Hamburguesa en salsa de tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Hamburger with tomato with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras con arroz Tortilla francesa de jamón york con patatas dado Postre especial y pan Stewed lentils with rice Ham omelette with diced potatoes Special desserts and bread	<b>15</b> Espirales con tomate Magro de cerdo al tomillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Spirals with tomato sauce Lean pork with thyme with vegetable stew Fruit and bread	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>17</b> Arroz tres delicias Merluza al ajoarriero con patatas al vapor Postre especial y pan Three jewel rice Hake in ajoarriero with steamed potatoes Special desserts and bread	VE: 3347/801 GT: 18 GS: 4 HC: 121 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 3
<b>20</b> Brócoli salteado Costillas asadas con puré de patatas Fruta y pan Sautéed broccoli Roasted ribs with mashed potatoes Fruit and bread	<b>21</b> Sopa de cocido Cocido completo Postre especial y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Special desserts and bread	<b>22</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Hamburger with french fries Special desserts and bread	<b>23</b>	<b>24</b>	VE: 3875/927 GT: 35 GS: 10 HC: 116 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<b>1</b> Sopa de pasta (sin huevo) Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread	<b>2</b> Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa de chorizo Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce with chorizo Grilled turkey with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	<b>3</b> Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	VE: 2872/687 GT: 28 GS: 7 HC: 81 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2
<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> <b>FESTIVO</b>	<b>8</b> <b>FESTIVO</b>	<b>9</b> Pasta (sin huevo) con tomate Salmón al horno con puré de patatas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked salmon with mashed potatoes Fruit and bread	<b>10</b> Salteado de judías verdes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Sauteed green beans Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread	VE: 2598/622 GT: 14 GS: 3 HC: 162 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
<b>13</b> Crema de verduras Hamburguesa en salsa de tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Hamburger with tomato with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras con arroz Pechuga de pollo a la plancha con patatas dado Yogur y pan Stewed lentils with rice Chicken breast with diced potatoes Yoghurt and bread	<b>15</b> Pasta (sin huevo) con tomate Magro de cerdo al tomillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Lean pork with thyme with vegetable stew Fruit and bread	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>17</b> Arroz a la napolitana Merluza al ajoarriero con patatas al vapor Yogur y pan Napolitan rice Hake in ajoarriero with steamed potatoes Yoghurt and bread	VE: 3208/767 GT: 17 GS: 4 HC: 113 AZ: 22 PROT: 45 SAL: 3
<b>20</b> Brócoli salteado Costillas asadas con puré de patatas Fruta y pan Sautéed broccoli Roasted ribs with mashed potatoes Fruit and bread	<b>21</b> Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	<b>22</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Hamburger with french fries Special desserts and bread	<b>23</b>	<b>24</b>	VE: 3819/914 GT: 35 GS: 10 HC: 111 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<b>1</b> Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread	<b>2</b> Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Macaroni with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	<b>3</b> Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	VE: 3029/725 GT: 29 GS: 8 HC: 82 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> <b>FESTIVO</b>	<b>8</b> <b>FESTIVO</b>	<b>9</b> Tallarines con salsa de tomate Salmón al horno con puré de patatas Fruta y pan Tagliatelle with tomato sauce Baked salmon with mashed potatoes Fruit and bread	<b>10</b> Salteado de judías verdes Escalope de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Sauteed green beans Breaded chicken escalope with green salad with olives Yoghurt and bread	VE: 3026/724 GT: 24 GS: 5 HC: 166 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
<b>13</b> Crema de verduras Hamburguesa en salsa de tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Hamburger with tomato with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras con arroz Tortilla francesa de jamón york con patatas dado Yogur y pan Stewed lentils with rice Ham omelette with diced potatoes Yoghurt and bread	<b>15</b> Espirales con tomate Magro de cerdo al tomillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Spirals with tomato sauce Lean pork with thyme with vegetable stew Fruit and bread	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>17</b> Arroz tres delicias Merluza al ajoarriero con patatas al vapor Yogur y pan Three jewel rice Hake in ajoarriero with steamed potatoes Yoghurt and bread	VE: 3225/772 GT: 18 GS: 4 HC: 114 AZ: 22 PROT: 43 SAL: 3
<b>20</b> Brócoli gratinado Costillas asadas con puré de patatas Fruta y pan Broccoli au gratin Roasted ribs with mashed potatoes Fruit and bread	<b>21</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	<b>22</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Postre especial y pan Rice with tomato sauce Hamburger with french fries Special desserts and bread	<b>23</b>	<b>24</b>	VE: 3817/913 GT: 36 GS: 10 HC: 110 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<b>1</b> Sopa de pasta (sin gluten) Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread (gluten free)	<b>2</b> Pasta (sin gluten) con salsa boloñesa de chorizo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with bolognese sauce with chorizo Tuna omelette with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (gluten free)	<b>3</b> Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Cream of leek Tenderloin with garlic with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 2689/643 GT: 30 GS: 8 HC: 70 AZ: 20 PROT: 28 SAL: 3
<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	<b>7</b> <b>FESTIVO</b>	<b>8</b> <b>FESTIVO</b>	<b>9</b> Pasta (sin gluten) con tomate Salmón al horno con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked salmon with mashed potatoes Fruit and bread (gluten free)	<b>10</b> Salteado de judías verdes Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Sauteed green beans Chicken breast with green salad with olives Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 2660/636 GT: 20 GS: 5 HC: 147 AZ: 21 PROT: 44 SAL: 2
<b>13</b> Crema de verduras Hamburguesa en salsa de tomate con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Hamburger with tomato with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	<b>14</b> Patatas estofadas Tortilla francesa de jamón york con patatas dado Yogur y pan (sin gluten) Stewed potatoes Ham omelette with diced potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	<b>15</b> Pasta (sin gluten) con tomate Magro de cerdo al tomillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Lean pork with thyme with vegetable stew Fruit and bread (gluten free)	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Lemon chicken drumsticks with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	<b>17</b> Arroz tres delicias Merluza al ajoarriero con patatas al vapor Yogur y pan (sin gluten) Three jewel rice Hake in ajoarriero with steamed potatoes Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 2656/635 GT: 20 GS: 5 HC: 83 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
<b>20</b> Brócoli salteado Costillas asadas con puré de patatas Fruta y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Roasted ribs with mashed potatoes Fruit and bread (gluten free)	<b>21</b> Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread (gluten free)	<b>22</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Hamburger with french fries Special desserts and bread (gluten free)	<b>23</b>	<b>24</b>	VE: 3513/841 GT: 37 GS: 11 HC: 94 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0