

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2023

**COLEGIO:** MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	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>Macarrones al ajillo Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Garlic macaroni Breaded hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p><b>2</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Pollo a la catalana con patatas fritas Yogur y pan Braised beans with vegetables Catalan style Chicken with french fries Yoghurt and bread</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz con salchichas Filetes rusos con salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan Rice with sausages Hamburger steak in tomato sauce with lettuce, tomato and olives salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 3597/861 GT: 29 GS: 5 HC: 115 AZ: 22 PROT: 45 SAL: 3</p>
<p><b>6</b></p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow bolognese style Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Yoghurt and bread</p>	<p><b>8</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p><b>9</b></p> <p>Salteado de judías verdes con jamón Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Sautéed green beans with ham Cod delights with lettuce and beets Yoghurt and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3001/718 GT: 22 GS: 4 HC: 105 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 1</p>
<p><b>13</b></p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Soup with ham &amp; egg bits Meatballs with vegetables with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Macarrones gratinados Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan Macaroni au gratin Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Yoghurt and bread</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Cachopo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Cachopo with green salad (lettuce, green peppers &amp; olives) Fruit and bread</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verduras Pollo asado con arroz Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken with rice Yoghurt and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Huevos rotos con bacon Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with bacon Fruit and bread</p>	<p>VE: 3007/719 GT: 18 GS: 5 HC: 97 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>20</b></p> <p>Guisantes salteados Pizza casera Fruta y pan Sautéed peas Home-made pizza Fruit and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic &amp; hot pepper gravy with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>JORNADA CHINA</b> Tallarines salteados Pechuga de pollo al limón Postre especial Sautéed tagliatelle Chicken breast with lemon Special desserts</p>	<p><b>24</b></p> <p style="text-align: center; color: orange;"><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>VE: 2876/688 GT: 19 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>27</b></p> <p style="text-align: center; color: orange;"><b>MARISTAS SAN JOSÉ</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan rice Grilled hamburger with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Yoghurt and bread</p>				<p>VE: 2817/674 GT: 21 GS: 7 HC: 100 AZ: 10 PROT: 34 SAL: 2</p>

MES: Febrero 2023

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 Macarrones al ajillo Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Garlic macaroni Breaded hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	2 Alubias estofadas con verduras Pollo a la catalana con patatas fritas Yogur y pan Braised beans with vegetables Catalan style Chicken with french fries Yoghurt and bread	3 Arroz con salchichas Filetes rusos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with sausages Hamburger steak in tomato sauce with brown rice Fruit and bread	VE: 3743/896 GT: 25 GS: 4 HC: 127 AZ: 22 PROT: 46 SAL: 3
6 Coditos a la boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow bolognese style Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Yoghurt and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Sautéed green beans with ham Cod delights with lettuce and beets Yoghurt and bread	10 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 3001/718 GT: 22 GS: 4 HC: 105 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 1
13 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Meatballs with vegetables with Fruit and bread	14 Macarrones gratinados Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan Macaroni au gratin Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Yoghurt and bread	15 Alubias estofadas con verduras Cachopo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Cachopo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Pollo asado con con arroz Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread	17 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Huevos rotos con bacon Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with bacon Fruit and bread	VE: 3008/720 GT: 18 GS: 5 HC: 96 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
20 Guisantes salteados Pizza casera Fruta y pan Sautéed peas Home-made pizza Fruit and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostierra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 <b>JORNADA CHINA</b> Tallarines salteados Pechuga de pollo al limón Postre especial Sautéed tagliatelle Chicken breast with lemon Special desserts	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 2876/688 GT: 19 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
27 <b>MARISTAS SAN JOSÉ</b>	28 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan rice Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread				VE: 2817/674 GT: 21 GS: 7 HC: 100 AZ: 10 PROT: 34 SAL: 2

MES: Febrero 2023

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 Macarrones al ajillo Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Garlic macaroni Breaded hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	2 Alubias estofadas con verduras Pollo a la catalana con patatas fritas Yogur y pan Braised beans with vegetables Catalan style Chicken with french fries Yoghurt and bread	3 Arroz con salchichas Filetes rusos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with sausages Hamburger steak in tomato sauce with brown rice Fruit and bread	VE: 3743/896 GT: 25 GS: 4 HC: 127 AZ: 22 PROT: 46 SAL: 3
6 Coditos a la boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow bolognese style Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Yoghurt and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Sautéed green beans with ham Cod delights with lettuce and beets Yoghurt and bread	10 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 3001/718 GT: 22 GS: 4 HC: 105 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 1
13 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Meatballs with vegetables with brown rice Fruit and bread	14 Macarrones gratinados Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan Macaroni au gratin Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Yoghurt and bread	15 Alubias estofadas con verduras Cachopo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Cachopo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Pollo asado con arroz Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread	17 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Huevos rotos con bacon Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with bacon Fruit and bread	VE: 3008/720 GT: 18 GS: 5 HC: 96 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
20 Guisantes salteados Pizza casera Fruta y pan Sautéed peas Home-made pizza Fruit and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostierra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 <b>JORNADA CHINA</b> Tallarines salteados Pechuga de pollo al limón Postre especial Sautéed tagliatelle Chicken breast with lemon Special desserts	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 2876/688 GT: 19 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
27 <b>ESO SIN FRUTOS SECOS</b>	28 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan rice Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread				VE: 2817/674 GT: 21 GS: 7 HC: 100 AZ: 10 PROT: 34 SAL: 2

MES: Febrero 2023

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 Pasta (sin gluten) al ajillo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	2 Alubias estofadas con verduras Pollo a la catalana con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Catalan style Chicken with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	3 Arroz con salchichas Filetes rusos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with sausages Hamburger steak in tomato sauce with brown rice Fruit and bread (gluten free)	VE: 3440/823 GT: 23 GS: 6 HC: 122 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 2
6 Pasta (sin gluten) boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Pasta with bolognese sauce (gluten free) Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	7 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindrón" gravy with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	8 Sopa de pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	9 Salteado de judías verdes con jamón Huevos con tomate con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan (sin gluten) Sautéed green beans with ham Eggs with tomato with lettuce and beets Yoghurt and bread (gluten free)	10 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 2676/640 GT: 22 GS: 6 HC: 93 AZ: 20 PROT: 28 SAL: 2
13 Sopa de pasta (sin gluten) Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Meatballs with vegetables with brown rice Fruit and bread (gluten free)	14 Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Yoghurt and bread (gluten free)	15 Alubias estofadas con verduras Cachopo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Cachopo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	16 Crema de verduras Pollo asado con arroz Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	17 Arroz con salsa de tomate Huevos rotos con bacon Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with bacon Fruit and bread (gluten free)	VE: 3165/757 GT: 25 GS: 7 HC: 98 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
20 Guisantes salteados Pizza casera Fruta y pan (sin gluten) Sautéed peas Home-made pizza Fruit and bread (gluten free)	21 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Vegetables cream Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	23 Pasta (sin gluten) con tomate Pechuga de pollo al limón Postre especial y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Chicken breast with lemon Special desserts and bread (gluten free)	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 3236/774 GT: 26 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
27 <b>ESO SIN GLUTEN</b>	28 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)				VE: 2884/690 GT: 26 GS: 9 HC: 98 AZ: 9 PROT: 32 SAL: 2

MES: Febrero 2023

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 Pasta (sin huevo) al ajillo Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with garlic Breaded hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	2 Alubias estofadas con verduras Pollo a la catalana con patatas fritas Yogur y pan Braised beans with vegetables Catalan style Chicken with french fries Yoghurt and bread	3 Arroz con salchichas Filetes rusos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with sausages Hamburger steak in tomato sauce with brown rice Fruit and bread	VE: 3616/865 GT: 27 GS: 5 HC: 118 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 2
6 Pasta (sin huevo) con salsa boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta (without egg) with bolognese sauce Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Yoghurt and bread	8 Sopa de pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Pasta soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Filete de ternera con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Sautéed green beans with ham Beef steak with lettuce and beets Yoghurt and bread	10 Arroz a la napolitana Magro en salsa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2729/653 GT: 18 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
13 Sopa de pasta (sin huevo) Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta soup (without egg) Meatballs with vegetables with brown rice Fruit and bread	14 Pasta (sin huevo) con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Yoghurt and bread	15 Alubias estofadas con verduras Cachopo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Cachopo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Pollo asado con arroz Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread	17 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Lacón al horno con patatas panaderas Fruta y pan Stewed lentils Baked lacón pork with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3063/733 GT: 19 GS: 5 HC: 101 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
20 Guisantes salteados Pizza casera Fruta y pan Sautéed peas Home-made pizza Fruit and bread	21 Lentejas a la riojana Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarrá con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Pasta (sin huevo) con tomate Pechuga de pollo al limón Postre especial Pasta (without egg) with tomato sauce Chicken breast with lemon Special desserts	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 2869/686 GT: 17 GS: 3 HC: 97 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1
27 <b>ESO SIN HUEVO</b>	28 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan rice Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread				VE: 2817/674 GT: 21 GS: 7 HC: 100 AZ: 10 PROT: 34 SAL: 2



MES: Febrero 2023

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 Macarrones al ajillo Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Garlic macaroni Breaded hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	2 Alubias estofadas con verduras Pollo a la catalana con patatas fritas Yogur de soja y pan Braised beans with vegetables Catalan style Chicken with french fries Soy yoghurt and bread	3 Arroz a la napolitana Filetes rusos con salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan rice Hamburger steak in tomato sauce with Fruit and bread	VE: 3710/888 GT: 24 GS: 3 HC: 126 AZ: 20 PROT: 46 SAL: 2
6 Coditos a la boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow bolognese style Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur de soja y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Soy yoghurt and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Huevos con tomate con ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan Sautéed green beans with ham Eggs with tomato with lettuce and beets Soy yoghurt and bread	10 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2826/676 GT: 18 GS: 3 HC: 100 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 1
13 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Meatballs with vegetables with Fruit and bread	14 Macarrones con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Soy yoghurt and bread	15 Alubias estofadas con verduras Cachopo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Cachopo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Pollo asado con arroz Yogur de soja y pan Vegetables cream Grilled chicken with lettuce & olives Soy yoghurt and bread	17 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Huevos rotos con bacon Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with bacon Fruit and bread	VE: 2980/713 GT: 18 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
20 Guisantes salteados Pizza casera Fruta y pan Sautéed peas Home-made pizza Fruit and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostierra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 <b>JORNADA CHINA</b> Tallarines salteados Pechuga de pollo al limón Postre especial Sautéed tagliatelle Chicken breast with lemon Special desserts	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 2862/685 GT: 18 GS: 2 HC: 99 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
27 <b>ESO SIN LECHE (PLV)</b>	28 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Napolitan rice Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread				VE: 2763/661 GT: 19 GS: 4 HC: 97 AZ: 5 PROT: 35 SAL: 2

MES: Febrero 2023

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 Macarrones al ajillo Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Garlic macaroni Breaded hake fillet with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	2 Crema de verduras Pollo a la catalana con patatas fritas Yogur y pan Vegetables cream Catalan style Chicken with french fries Yoghurt and bread	3 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce French omelette with brown rice Fruit and bread	VE: 3329/796 GT: 22 GS: 3 HC: 112 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
6 Coditos a la boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow bolognese style Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Yoghurt and bread	8 Sopa de fideos Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan Noodle soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread	9 Crema de verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Vegetables cream Cod delights with lettuce and beets Yoghurt and bread	10 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2837/679 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 1
13 Sopa de picadillo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Soup with ham & egg bits French omelette with brown rice Fruit and bread	14 Macarrones gratinados Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan Macaroni au gratin Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Yoghurt and bread	15 Sopa de verduras Cachopo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables soup Cachopo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Pollo asado con arroz Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread	17 Arroz con salsa de tomate Huevos rotos con bacon Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with bacon Fruit and bread	VE: 2737/655 GT: 16 GS: 4 HC: 91 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
20 Sopa de fideos Pizza casera Fruta y pan Noodle soup Home-made pizza Fruit and bread	21 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostierra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled and baked hake with garlic & hot pepper gravy with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 <b>JORNADA CHINA</b> Tallarines salteados Pechuga de pollo al limón Postre especial Sautéed tagliatelle Chicken breast with lemon Special desserts	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 2539/607 GT: 17 GS: 2 HC: 88 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 2
27 <b>ESO SIN LEGUMBRES</b>	28 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan rice Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread				VE: 2817/674 GT: 21 GS: 7 HC: 100 AZ: 10 PROT: 34 SAL: 2

MES: Febrero 2023

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 Macarrones al ajillo Huevos con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Garlic macaroni Eggs with tomato with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	2 Alubias estofadas con verduras Pollo a la catalana con patatas fritas Yogur y pan Braised beans with vegetables Catalan style Chicken with french fries Yoghurt and bread	3 Arroz con salchichas Filetes rusos con salsa de tomate con <b>ensalada de lechuga y tomate</b> Fruta y pan Rice with sausages Hamburger steak in tomato sauce with <b>brown rice</b> Fruit and bread	VE: 3572/855 GT: 22 GS: 5 HC: 127 AZ: 22 PROT: 44 SAL: 2
6 Coditos a la boloñesa Estofado de pavo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Elbow bolognese style Turkey stew with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan Cream of leek Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with french fries Yoghurt and bread	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	9 Salteado de judías verdes con jamón Huevos con tomate con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Sautéed green beans with ham Eggs with tomato with lettuce and beets Yoghurt and bread	10 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2903/694 GT: 20 GS: 5 HC: 102 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1
13 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Soup with ham & egg bits Meatballs with vegetables with <b>brown rice</b> Fruit and bread	14 Macarrones gratinados Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled chicken with lettuce, carrot and quinoa salad Yoghurt and bread	15 Alubias estofadas con verduras Cachopo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Braised beans with vegetables Cachopo with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	16 Crema de verduras Pollo asado con arroz Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread	17 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Huevos rotos con bacon Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with bacon Fruit and bread	VE: 3063/733 GT: 19 GS: 6 HC: 96 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1
20 Guisantes salteados Pizza casera Fruta y pan Sautéed peas Home-made pizza Fruit and bread	21 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	22 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 <b>JORNADA CHINA</b> Tallarines salteados Pechuga de pollo al limón Postre especial Sautéed tagliatelle Chicken breast with lemon Special desserts	24 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 2826/676 GT: 17 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 1
27 <b>ESO SIN PESCADO</b>	28 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan rice Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread				VE: 2817/674 GT: 21 GS: 7 HC: 100 AZ: 10 PROT: 34 SAL: 2