

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>1</p> <p>ESO</p>	<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con patatas fritas Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Yoghurt and bread</p>	<p>3</p> <p>Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p>	<p>5</p> <p>Arroz a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3269/782 GT: 22 GS: 5 HC: 108 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 1</p>
<p>8</p> <p>Coditos gratinados Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Grilled elbow macaroni Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Soup with ham & egg bits Marinated tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>	<p>10</p> <p>Arroz con magro Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with pork loin Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, zanahoria, calabacín, apio, patata) Hamburguesa al horno con salteado de verduras Yogur y pan Braised white beans with vegetables Baked hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and bread</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabaza Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked chicken with french fries Fruit and bread</p>	<p>VE: 2846/681 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Alitas de pollo con patatas asadas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Chicken wings with roasted potatoes Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>Arroz a la napolitana Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried codfish with lettuce & olives Yoghurt and bread</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread</p>	<p>19</p> <p>Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce salad with onion Fruit and bread</p>	<p>VE: 3196/765 GT: 22 GS: 6 HC: 103 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup Lean pork in sauce with french fries Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Coditos a la napolitana Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Squid strips with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>VE: 3009/720 GT: 21 GS: 3 HC: 99 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 1</p>
<p>29</p> <p>Crema de zanahoria Escalope de pollo con patatas dado Fruta y pan Carrot cream Breaded chicken escalope with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>30</p> <p>Macarrones a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Macaroni bolognese Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread</p>				<p>VE: 3672/878 GT: 37 GS: 6 HC: 103 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1</p>

MES: Abril 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 ESO	2 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con patatas fritas Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Yoghurt and bread	3 Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	5 Arroz a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3269/782 GT: 22 GS: 5 HC: 108 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 1
8 Coditos gratinados Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Grilled elbow macaroni Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Soup with ham & egg bits Marinated tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	10 Arroz con magro Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with pork loin Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and bread	11 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, zanahoria, calabacín, apio, patata) Hamburguesa al horno con salteado de verduras Yogur y pan Braised white beans with vegetables Baked hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and bread	12 Crema de calabaza Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked chicken with french fries Fruit and bread	VE: 2846/681 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
15 Lentejas estofadas con chorizo Alitas de pollo con patatas asadas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Chicken wings with roasted potatoes Fruit and bread	16 Arroz a la napolitana Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried codfish with lettuce & olives Yoghurt and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread	19 Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 3196/765 GT: 22 GS: 6 HC: 103 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 1
22 Sopa de ave Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup Lean pork in sauce with french fries Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread	24 Alubias pintas estofadas Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	25 Coditos a la napolitana Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Squid strips with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	26 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with ratatouille Fruit and bread	VE: 3009/720 GT: 21 GS: 3 HC: 99 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 1
29 Crema de zanahoria Escalope de pollo con patatas dado Fruta y pan Carrot cream Breaded chicken escalope with diced potatoes Fruit and bread	30 Macarrones a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Macaroni bolognese Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread				VE: 3672/878 GT: 37 GS: 6 HC: 103 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1

MES: Abril 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

1 ESO	2 Crema de zanahoria Pollo empanado (sin gluten) con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Carrot cream Breaded chicken (gluten free) with french fries Yoghurt and bread (gluten free)	3 Coditos (sin gluten) napolitana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan (sin gluten) Napolitan style elbow macaroni (gluten free) Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread (gluten free)	4 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)	5 Arroz a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 3170/758 GT: 25 GS: 7 HC: 98 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 1
8 Pasta (sin gluten) napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	9 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Marinated tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)	10 Arroz con magro Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Rice with pork loin Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	11 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, zanahoria, calabacín, apio, patata) Hamburguesa al horno con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Braised white beans with vegetables Baked hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	12 Crema de calabaza Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Pumpkin soup Baked chicken with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 2860/684 GT: 24 GS: 6 HC: 88 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 1
15 Crema de verduras Alitas de pollo con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Chicken wings with roasted potatoes Fruit and bread (gluten free)	16 Arroz a la napolitana Bacalao a la andaluza (sin gluten) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Cod Andalusian style (gluten free) with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	17 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	18 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)	19 Pasta (sin gluten) napolitana Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Scrambled eggs with bacon with lettuce salad with onion Fruit and bread (gluten free)	VE: 3302/790 GT: 33 GS: 9 HC: 93 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 1
22 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Lean pork in sauce with french fries Fruit and bread (gluten free)	23 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce & carrot Yoghurt and bread (gluten free)	24 Alubias pintas estofadas Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	25 Coditos (sin gluten) napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Napolitan style elbow macaroni (gluten free) Battered & fried hake (gluten free) with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	26 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Chicken breast with ratatouille Fruit and bread (gluten free)	VE: 3198/765 GT: 28 GS: 6 HC: 97 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 1
29 Crema de zanahoria Pollo empanado (sin gluten) con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Breaded chicken (gluten free) with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	30 Macarrones (sin gluten) napolitana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Napolitan macaroni (gluten free) Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)				VE: 3614/865 GT: 36 GS: 7 HC: 105 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 1

MES: Abril 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

1 ESO	2 Lentejas estofadas con verduras Pollo empanado con patatas fritas Yogur y pan Stewed lentils Breaded chicken with french fries Yoghurt and bread	3 Pasta (sin huevo) napolitana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread	4 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	5 Arroz a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3122/747 GT: 21 GS: 5 HC: 100 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 1
8 Pasta (sin huevo) napolitana Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Baked sole fillet with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Sopa de pasta (sin huevo) Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Pasta soup (without egg) Marinated tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	10 Arroz con magro Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with pork loin Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and bread	11 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, zanahoria, calabacín, apio, patata) Hamburguesa al horno con salteado de verduras Yogur y pan Braised white beans with vegetables Baked hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and bread	12 Crema de calabaza Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked chicken with french fries Fruit and bread	VE: 2844/680 GT: 20 GS: 4 HC: 89 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
15 Lentejas estofadas con chorizo Aletas de pollo con patatas asadas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Chicken wings with roasted potatoes Fruit and bread	16 Arroz a la napolitana Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried codfish with lettuce & olives Yoghurt and bread	17 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread	19 Pasta (sin huevo) napolitana Ragout de pavo con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Napolitan pasta (without egg) Turkey stew with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 3270/782 GT: 24 GS: 6 HC: 102 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 1
22 Sopa de pasta (sin huevo) Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan Pasta soup (without egg) Lean pork in sauce with french fries Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread	24 Alubias pintas estofadas Estofado de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Chicken stew with lettuce & tomatoes Fruit and bread	25 Pasta (sin huevo) napolitana Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Roman hake with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	26 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with ratatouille Fruit and bread	VE: 3067/734 GT: 23 GS: 4 HC: 95 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 1
29 Crema de zanahoria Escalope de pollo con patatas dado Fruta y pan Carrot cream Breaded chicken escalope with diced potatoes Fruit and bread	30 Pasta (sin huevo) napolitana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Napolitan pasta (without egg) Baked hake with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread				VE: 3352/802 GT: 35 GS: 5 HC: 86 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 1

MES: Abril 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 ESO	2 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo rebozada con patatas fritas Yogur de soja y pan Stewed lentils Battered & friend chicken breast with french fries Soy yoghurt and bread	3 Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	5 Arroz a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3227/772 GT: 21 GS: 3 HC: 104 AZ: 16 PROT: 42 SAL: 1
8 Coditos con salsa de tomate Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Soup with ham & egg bits Marinated tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	10 Arroz con magro Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with pork loin Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and bread	11 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, zanahoria, calabacín, apio, patata) Hamburguesa al horno con salteado de verduras Yogur de soja y pan Braised white beans with vegetables Baked hamburger with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	12 Crema de calabaza Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked chicken with french fries Fruit and bread	VE: 2825/676 GT: 18 GS: 3 HC: 91 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1
15 Lentejas estofadas con chorizo Alitas de pollo con patatas asadas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Chicken wings with roasted potatoes Fruit and bread	16 Arroz a la napolitana Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Napolitan rice Battered & fried codfish with lettuce & olives Soy yoghurt and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur de soja y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice Soy yoghurt and bread	19 Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 3174/759 GT: 22 GS: 5 HC: 101 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 1
22 Sopa de ave Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup Lean pork in sauce with french fries Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread	24 Alubias pintas estofadas Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	25 Coditos a la napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake (gluten free) with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	26 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with ratatouille Fruit and bread	VE: 3037/727 GT: 21 GS: 2 HC: 97 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 1
29 Crema de zanahoria Escalope de pollo con patatas dado Fruta y pan Carrot cream Breaded chicken escalope with diced potatoes Fruit and bread	30 Macarrones a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Macaroni bolognese Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread				VE: 3645/872 GT: 36 GS: 5 HC: 101 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 1

MES: Abril 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

1 ESO	2 Crema de zanahoria Pollo empanado con patatas fritas Yogur y pan Carrot cream Breaded chicken with french fries Yoghurt and bread	3 Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Yoghurt and bread	5 Arroz a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2889/691 GT: 19 GS: 5 HC: 93 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1
8 Coditos con salsa de tomate Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Sopa de fideos Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Noodle soup Marinated tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	10 Arroz con verduras Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with vegetables Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and bread	11 Sopa de fideos Hamburguesa de pollo con salteado de verduras Yogur y pan Noodle soup Chicken burger with sautéed vegetables Yoghurt and bread	12 Crema de calabaza Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked chicken with french fries Fruit and bread	VE: 2759/660 GT: 20 GS: 3 HC: 87 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 1
15 Crema de calabacín Alitas de pollo con patatas asadas Fruta y pan Zucchini cream Chicken wings with roasted potatoes Fruit and bread	16 Arroz a la napolitana Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried codfish with lettuce & olives Yoghurt and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chickpeas) Fruit and bread	18 Crema de verduras Filete de merluza al horno con arroz salteado Yogur y pan Vegetables cream Baked hake with sautéed rice Yoghurt and bread	19 Macarrones con salsa de tomate Huevos revueltos con patatas con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Screambled eggs with potatoes with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2971/711 GT: 21 GS: 4 HC: 94 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 1
22 Sopa de ave Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup Lean pork in sauce with french fries Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & carrot Yoghurt and bread	24 Crema de verduras Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	25 Coditos a la napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake (gluten free) with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	26 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with ratatouille Fruit and bread	VE: 2977/712 GT: 23 GS: 4 HC: 93 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 1
29 Crema de zanahoria Escalope de pollo con patatas dado Fruta y pan Carrot cream Breaded chicken escalope with diced potatoes Fruit and bread	30 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread				VE: 3650/873 GT: 37 GS: 6 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1

MES: Abril 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 ESO	2 Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con patatas fritas Yogur y pan Stewed lentils Cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Yoghurt and bread	3 Espirales con tomate Magro en salsa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato sauce Lean pork in sauce with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	5 Arroz a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3329/796 GT: 24 GS: 5 HC: 109 AZ: 19 PROT: 41 SAL: 1
8 Coditos gratinados Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Grilled elbow macaroni Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Soup with ham & egg bits Marinated tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	10 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with pork loin French omelette with lettuce & olives Fruit and bread	11 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, zanahoria, calabacín, apio, patata) Hamburguesa al horno con salteado de verduras Yogur y pan Braised white beans with vegetables Baked hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and bread	12 Crema de calabaza Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked chicken with french fries Fruit and bread	VE: 2807/671 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
15 Lentejas estofadas con chorizo Alitas de pollo con patatas asadas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Chicken wings with roasted potatoes Fruit and bread	16 Arroz a la napolitana Magro en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Napolitan rice Lean pork in sauce with lettuce & olives Yoghurt and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice Yoghurt and bread	19 Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 3065/733 GT: 20 GS: 6 HC: 103 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 1
22 Sopa de ave Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup Lean pork in sauce with french fries Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Ragout de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with tomato sauce Turkey stew with lettuce & carrot Yoghurt and bread	24 Alubias pintas estofadas Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	25 Coditos a la napolitana Fingers de pollo (sin gluten) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Chicken fingers (gluten free) with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	26 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with ratatouille Fruit and bread	VE: 3010/720 GT: 21 GS: 4 HC: 100 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 1
29 Crema de zanahoria Escalope de pollo con patatas dado Fruta y pan Carrot cream Breaded chicken escalope with diced potatoes Fruit and bread	30 Macarrones a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Macaroni bolognese Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread				VE: 3672/878 GT: 37 GS: 6 HC: 103 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 1

MES: Abril 2024

MARISTAS SAN JOSE DEL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 ESO	2 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo rebozada con patatas fritas Yogur de soja y pan Stewed lentils Battered & friend chicken breast with french fries Soy yoghurt and bread	3 Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot and quinoa salad Fruit and bread	4 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	5 Arroz a la napolitana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Napolitan rice Rosemary grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 3227/772 GT: 21 GS: 3 HC: 104 AZ: 16 PROT: 42 SAL: 1
8 Coditos con salsa de tomate Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Spanish omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	9 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Soup with ham & egg bits Marinated tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread	10 Arroz con magro Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with pork loin Bilbain's style hake with lettuce & olives Fruit and bread	11 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, zanahoria, calabacín, apio, patata) Hamburguesa al horno con salteado de verduras Yogur de soja y pan Braised white beans with vegetables Baked hamburger with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	12 Crema de calabaza Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Pumpkin soup Baked chicken with french fries Fruit and bread	VE: 2825/676 GT: 18 GS: 3 HC: 91 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1
15 Lentejas estofadas con chorizo Alitas de pollo con patatas asadas Fruta y pan Lentils with chorizo sausage Chicken wings with roasted potatoes Fruit and bread	16 Arroz a la napolitana Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Napolitan rice Battered & fried codfish with lettuce & olives Soy yoghurt and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Yogur de soja y pan Green beans with potatoes Meatballs with vegetables with sautéed rice Soy yoghurt and bread	19 Macarrones con boloñesa de jamón de york Huevos rotos con bacon con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Macaroni with ham bolognese Scrambled eggs with bacon with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 3174/759 GT: 22 GS: 5 HC: 101 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 1
22 Sopa de ave Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan Chicken soup Lean pork in sauce with french fries Fruit and bread	23 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread	24 Alubias pintas estofadas Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread	25 Coditos a la napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried hake (gluten free) with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	26 Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan Zucchini cream Chicken breast with ratatouille Fruit and bread	VE: 3037/727 GT: 21 GS: 2 HC: 97 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 1
29 Crema de zanahoria Escalope de pollo con patatas dado Fruta y pan Carrot cream Breaded chicken escalope with diced potatoes Fruit and bread	30 Macarrones a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Macaroni bolognese Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Soy yoghurt and bread				VE: 3645/872 GT: 36 GS: 5 HC: 101 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 1