

MES: Enero 2023

COLEGIO: SAN GABRIEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread (gluten free)	10 Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Grilled yellowfin sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Meatballs in gravy with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	12 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	13 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)	VE: 3343/800 GT: 30 GS: 8 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
16 Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso con champiñones salteados Yogur y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Yoghurt and bread (gluten free)	17 Alubias estofadas con verduras Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Hake in bilbaine sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	18 Sopa de picadillo (sin gluten) Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Broth with ham & egg bits (gluten free) Lean pork in sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	19 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Fruit and bread (gluten free)	VE: 3112/744 GT: 27 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
23 Crema de calabacín Merluza a la romana (sin gluten) con arroz salteado Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Battered & fried hake (gluten free) with sautéed rice Yoghurt and bread (gluten free)	24 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)	25 Arroz a la milanese Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	26 <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá (sin gluten) Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan (sin gluten) Fideua (gluten free) Alicante roast chicken with green salad with olives Special desserts and bread (gluten free)	27 Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3258/780 GT: 27 GS: 7 HC: 101 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
30 Sopa de pasta (sin gluten) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (gluten free)	31 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Scrambled eggs with ham with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)			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>	VE: 2450/586 GT: 21 GS: 6 HC: 78 AZ: 17 PROT: 29 SAL: 2