

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 Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce, tomato & onion salad Fruit and bread	10 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed lentils Chicken breast with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Carrot cream Meatballs in gravy with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread	12 Macarrones con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	VE: 2995/716 GT: 20 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1
16 Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso con champiñones salteados Yogur y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with sautéed mushrooms Yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread	18 Sopa de picadillo Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Soup with ham & egg bits Lean pork in sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	19 Coditos con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Beef steak with lettuce & olives Fruit and bread	20 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan Bacon and green bean stir fry Baked hamburger with french fries Fruit and bread	VE: 2747/657 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
23 Crema de calabacín Lomo a la plancha con arroz salteado Yogur y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with sautéed rice Yoghurt and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz a la milanese Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Milanese rice French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	26 JORNADA ALICANTINA Pasta con salsa de tomate Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas Fartons y pan Pasta with tomato sauce Alicante roast chicken with green salad with olives Fartons and bread	27 Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan Stewed pinto beans Lacón pork shoulder with potatoes Fruit and bread	VE: 2973/711 GT: 18 GS: 5 HC: 101 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
30 Sopa de estrellas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Star pasta soup Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	31 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with ham with lettuce & carrot Fruit and bread			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es	VE: 2411/577 GT: 16 GS: 4 HC: 82 AZ: 18 PROT: 31 SAL: 2