

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 Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed lentils Andalusian style sole 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 Revuelto de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with tuna with lettuce & tomatoes Fruit and bread	13 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	VE: 3206/767 GT: 23 GS: 5 HC: 104 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con champiñones salteados Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce French omelette with sautéed mushrooms Soy yoghurt and bread	17 Alubias estofadas con verduras Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Hake in bilbaine sauce 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 lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole 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: 2882/689 GT: 20 GS: 3 HC: 96 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
23 Crema de calabacín Filete de merluza a la romana con arroz salteado Yogur de soja y pan Zucchini cream Battered & fried hake with sautéed rice Soy yoghurt and bread	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	25 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral Rice with tomato sauce French omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and wholemeal bread	26 JORNADA ALICANTINA Fideuá Pollo asado Alicantino con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan Fideua (fine paella) Alicante roast chicken with green salad with olives Special desserts 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: 3185/762 GT: 22 GS: 4 HC: 103 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
30 Sopa de estrellas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Star pasta soup Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Soy 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: 2383/570 GT: 15 GS: 3 HC: 81 AZ: 16 PROT: 32 SAL: 2