# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2020 | COLEGIO: EL VEDAT

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MENU VEDAT INFANTIL OCTUBRE | | | 1<br>Sopa de pasta<br>Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur de sabores y pan<br>Pasta soup<br>Baked chicken with lettuce & tomatoes<br>Flavored yoghurt and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* | 2<br>Crema de verduras<br>Albóndigas con tomate con zanahoria al vapor<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Meatballs with tomato sauce with steamed carrots<br>Fruit and bread<br>*(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos* | 3<br>*1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*<br>*1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit*<br>*1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* | 4<br>*1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*<br>*1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy*<br>*1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* | VE: 2498/598<br>GT: 19<br>GS: 6<br>HC: 76<br>AZ: 25<br>PROT: 32<br>SAL: 2 |
| 5<br>Arroz tres delicias<br>Lomo de perca a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta de temporada y pan<br>Chinese fried rice<br>Greek style perch loin with lettuce & grated carrots<br>Seasonal Fruit and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* | 6<br>Sopa minestrone<br>Croquetas de jamón con parmentier de patata y cúrcuma<br>Yogur y pan<br>Minestrone soup<br>Ham croquettes with potato parmentier with curcuma<br>Yoghurt and bread<br>*(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* | 7<br>Olleta alicantina<br>Tortilla francesa con salteado de verduras con tomate<br>Fruta y pan<br>"Olleta alicantina" legume stew<br>Omelette with sautéed vegetables with tomato sauce<br>Fruit and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* | 8<br>Tallarines con tomate (eco.)<br>Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan<br>Tagliatelle with tomato (eco.)<br>Monkfish in green sauce with lettuce & sweetcorn<br>Yoghurt and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* | 9<br>**FESTIVO LOCAL**<br>*1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*<br>*1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy*<br>*(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta*<br>*(*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* | 10<br>*1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*<br>*1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy*<br>*1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* | 11<br>*1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*<br>*1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy*<br>*1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* | VE: 3117/746<br>GT: 24<br>GS: 4<br>HC: 99<br>AZ: 20<br>PROT: 32<br>SAL: 3 |
| 12<br>**FESTIVO**<br>*1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*<br>*1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit*<br>*(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*<br>*(*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy* | 13<br>Entremeses con ensalada<br>Paella valenciana<br>Yogur y pan<br>Starters with salad<br>Valencian style paella<br>Yoghurt and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* | 14<br>Patatas estofadas con magro<br>Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas<br>Fruta y pan<br>Pork & potato stew<br>Seafaring hake with lettuce, carrot & olives<br>Fruit and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* | 15<br>Crema de alubias<br>Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan<br>Cream of beans<br>Roasted pork loin with fine herbs with lettuce & tomatoes<br>Yoghurt and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* | 16<br>Gratén de coliflor con bechamel<br>Hamburguesa de ternera con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Cauliflower with white sauce<br>Beef hamburguer with french fries<br>Fruit and bread<br>*(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* | 17<br>*1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*<br>*1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy*<br>*1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* | 18<br>*1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*<br>*1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy*<br>*1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* | VE: 3747/896<br>GT: 39<br>GS: 7<br>HC: 97<br>AZ: 19<br>PROT: 44<br>SAL: 3 |
| 19<br>Crema de verduras<br>Chuleta de aguja con salteado de cebolla y champiñones<br>Fruta de temporada y pan<br>Vegetables cream<br>Rib chop with sautéed onion & mushrooms<br>Seasonal Fruit and bread<br>*(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos* | 20<br>Sopa de ave con fideos<br>Pollo asado al romero con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Chicken soup with noodles<br>Rosemary grilled chicken with french fries<br>Yoghurt and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* | 21<br>Arroz tres delicias<br>Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y quinoa<br>Fruta y pan<br>Chinese fried rice<br>Baked hake fillet with soy vinaigrette with lettuce salad with quinoa<br>Fruit and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* | 22<br>Lentejas a la jardinera<br>Tortilla de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan<br>Vegetables lentils<br>Vegetables omelette with lettuce & grated carrots<br>Yoghurt and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* | 23<br>Pasta a la napolitana con albahaca<br>Rape a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Napolitan syle pasta with basil<br>Donostiarra's style monkfish with lettuce & sweetcorn<br>Fruit and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* | 24<br>*1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*<br>*1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy*<br>*1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* | 25<br>*1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*<br>*1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit*<br>*1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* | VE: 2808/672<br>GT: 20<br>GS: 4<br>HC: 88<br>AZ: 19<br>PROT: 35<br>SAL: 2 |
| 26<br>Sopa de fideos<br>Albóndigas a la jardinera con champiñones<br>Fruta de temporada y pan<br>Noodle soup<br>Meatballs with vegetables with mushrooms<br>Seasonal Fruit and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* | 27<br>Crema de zanahoria y calabaza con manzana<br>Contramuslo de pollo a la plancha con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>Carrot and pumpkin cream with apple<br>Grilled chicken with french fries<br>Yoghurt and bread<br>*(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* | 28<br>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)<br>Tortilla paisana con menestra de verduras salteadas<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Mixed meat omelette with vegetable stew<br>Fruit and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* | 29<br>Paella<br>Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan<br>Paella<br>Lean pork in sauce with lettuce & sweetcorn<br>Yoghurt and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* | 30<br>Espirales a la boloñesa<br>Perca empanada con ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta y pan<br>Bolognese spirals<br>Breaded perch with lettuce & grated carrots<br>Fruit and bread<br>*(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* | 31<br>*1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*<br>*1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit*<br>*1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* | | VE: 3289/787<br>GT: 28<br>GS: 6<br>HC: 97<br>AZ: 19<br>PROT: 39<br>SAL: 3 |

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES