

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2021

COLEGIO: VILAVELLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>1</b> Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan Noodle soup Meatballs with vegetables with mushrooms Fruit and bread	<b>2</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Carrot and pumpkin soup with apple Chicken breast with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread	<b>3</b> Lentejas estofadas con chorizo Tortilla paisana con salteado de verduras con tomate Fruta y pan integral Lentils with chorizo sausage Mixed meat omelette with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and wholemeal bread	<b>4</b> Paella de verduras Salteado moruno con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Vegetable paella Spiced meat stir fry with lettuce and sweetcorn salad Dairy dessert and bread	<b>5</b> Espirales a la napolitana Timbal de lubina y patatas a lo pobre Fruta y pan Napolitan spirals Sea bass and poor potatoes kettledrum Fruit and bread	VE: 2838/679 GT: 16 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
<b>8</b> Fideuá a la marinera (pota, merluza) Ensalada completa Fruta y pan Seafood fideua (squid, hake) Chef salad Fruit and bread	<b>9</b> Crema de calabacín con queso Croquetas de jamón con salteado de verduras con tomate Yogur y pan Zucchini cream with cheese Ham croquettes with sautéed vegetables with tomato sauce Yoghurt and bread	<b>10</b> Arroz blanco con salsa de tomate Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral White rice with tomato sauce Pollock fillet with citrus vinaigrette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	<b>11</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas fritas Hojaldre de miel y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy with french fries Honey pastry and bread	<b>12</b> Crema de verduras Lomos de jurel en salsa de maíz con patatas panaderas Fruta y pan Vegetables cream Mackerel loin with sweetcorn sauce with roasted potatoes Fruit and bread	VE: 3572/855 GT: 34 GS: 4 HC: 108 AZ: 76 PROT: 65 SAL: 2
<b>15</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con tomate al horno Fruta y pan Stewed lentils Ham omelette with baked tomato Fruit and bread	<b>16</b> <b>FESTIVO</b>	<b>17</b> <b>FESTIVO</b>	<b>18</b> <b>FESTIVO</b>	<b>19</b> <b>FESTIVO</b>	VE: 3209/768 GT: 16 GS: 4 HC: 121 AZ: 34 PROT: 39 SAL: 4
<b>22</b> Macarrones con boloñesa de atún y huevo cocido Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan Tuna and boiled egg macaroni Oven baked sole fillet with ratatouille Fruit and bread	<b>23</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread	<b>24</b> Ensalada completa Arroz al horno Fruta y pan integral Chef salad Baked rice Fruit and wholemeal bread	<b>25</b> Lentejas estofadas con arroz integral con verduras Croquetas con champiñones salteados Postre lácteo y pan Braised lentils with brown rice with vegetables Croquettes with sautéed mushrooms Dairy dessert and bread	<b>26</b> Patatas estofadas a la marinera Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Potato and fish stew Salmon and poor potatoes gratin Fruit and bread	VE: 3171/759 GT: 21 GS: 4 HC: 112 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
<b>29</b> Arroz a banda Ensalada completa Fruta y pan "A banda" rice Chef salad Fruit and bread	<b>30</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	<b>31</b> Menestra de verdura salteada con jamón Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral Vegetable and ham stir fry Meatballs with tomato sauce with diced potatoes Fruit and wholemeal bread			VE: 2850/682 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2