Ovolactovegetariano

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2022

THE LADY ELIZABETH SCHOOL

COLEGIO: THE LADY ELIZABETH

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
¡Bienvenidos a un delicioso curso escolar!			1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5	6	7 Pasta a la napolitana Tortilla francesa con pisto Fruta o lácteo y pan Napolitan pasta French omelette with ratatouille Fruit or dairy dessert and bread	8 Crema de calabaza Croquetas de espinacas con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Pumpkin soup Spinach croquettes with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread	9 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa vegana con menestra de verduras salteadas Postre especial y pan Stewed lentils Vegan burger with vegetable stew Special desserts and bread	VE: 3030/725 GT: 18 GS: 2 HC: 115 AZ: 25 PROT: 26 SAL: 2
12 Empedrado de alubias Tortilla casera de queso con puré de patatas Fruta de temporada y pan White bean salad Homemade cheese omelette with mashed potatoes Seasonal Fruit and bread	13 Sopa de verduras Salchichas veganas con salteado de verduras Fruta o lácteo y pan Vegetables soup Vegan sausages with sautéed vegetables Fruit or dairy dessert and bread	14 Arroz salteado al ajillo Albóndigas veganas a la jardinera Fruta de temporada y pan Sautéed rice with garlic Vegan meatballs with vegetables Seasonal Fruit and bread	15 Salmorejo Ensalada de pasta Fruta de temporada y pan Salmorejo (tomato-based soup) Pasta salad Seasonal Fruit and bread	16 Crema de judías verdes Pizza vegetal con patatas gajo Postre especial y pan Cream of green bean Vegetables pizza with potato wedges Special desserts and bread	VE: 3593/860 GT: 30 GS: 8 HC: 119 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3
19 Crema de calabacín con picatostes Canelones vegetales Fruta de temporada y pan Zucchini cream with croutons Vegetables canneloni Seasonal Fruit and bread	20 Paella de verduras Croquetas de espinacas con ensalada Fruta o lácteo y pan Vegetable paella Spinach croquettes with salad Fruit or dairy dessert and bread	21 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada y pan Stewed lentils French omelette with salad Seasonal Fruit and bread	22 Crema de verduras Arroz 3 delicias Fruta de temporada y pan Vegetables cream Chinese fried rice Seasonal Fruit and bread	23 Nachos con queso cheddar Hamburguesa vegana con patatas fritas Postre especial y pan Nachos with cheddar cheese Vegan burger with french fries Special desserts and bread	VE: 2808/672 GT: 19 GS: 3 HC: 107 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 2
26 Ensalada de pasta Salchichas veganas con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta de temporada y pan Pasta salad Vegan sausages with sautéed carrots & green beans Seasonal Fruit and bread	27 Crema de legumbres con picatostes Tortilla de patatas con pisto Fruta o lácteo y pan Cream of legumes with croutons Spanish omelette with ratatouille Fruit or dairy dessert and bread	28 Empedrado de alubias Fajitas de verduras Fruta de temporada y pan White bean salad Vegetables Fajitas Seasonal Fruit and bread	29 Crema de calabaza con queso Tabulé Fruta de temporada y pan Pumpkin soup with cheese Tabbouleh Seasonal Fruit and bread	30 Gratén de coliflor con bechamel Poke Bowl Postre especial y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Poke Bowl Special desserts and bread	VE: 3646/872 GT: 23 GS: 7 HC: 132 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3