Sin Proteína de la leche

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

THE LADY ELIZABETH SCHOOL

COLEGIO: THE LADY ELIZABETH

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 **NO LECTIVO**	2 **NO LECTIVO**	3 **NO LECTIVO**	4 **NO LECTIVO**	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 Crema de calabacín con picatostes Contramuslo de pollo al horno con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan Zucchini cream with croutons Baked chicken with potatoes & carrots Seasonal Fruit and bread	8 Paella Buñuelos de bacalao con ensalada Fruta de temporada y pan Paella Cod fritters with salad Seasonal Fruit and bread	9 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta de temporada y pan Stewed lentils Tuna omelette with salad Seasonal Fruit and bread	10 **NO QUESO** Pasta a la napolitana Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta de temporada y pan Napolitan pasta Hake in green sauce with sautéed peas Seasonal Fruit and bread	11 Vichyssoise Hamburguesa vegana con patatas fritas Postre especial y pan Vichyssoise Vegan burger with french fries Special desserts and bread	VE: 3198/765 GT: 22 GS: 3 HC: 111 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 1
14 Arroz a la napolitana Albóndigas veganas a la jardinera con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta de temporada y pan Napolitan rice Vegan meatballs with vegetables with sautéed carrots & green beans Seasonal Fruit and bread	15 Crema de legumbres Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada y pan Cream of legumes Spanish omelette with ratatouille Seasonal Fruit and bread	16 Sopa de estrellas Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta de temporada y pan Star pasta soup Breaded chicken breast with salad Seasonal Fruit and bread	17 Crema de calabaza con picatostes Longaniza al horno Fruta de temporada y pan Pumpkin soup with croutons Oven baked sausage Seasonal Fruit and bread	18 **NO QUESO** Pasta a la napolitana Huevos duros con tomate y atún con ensalada Postre especial y pan Napolitan pasta Hard boiled eggs with tomato and tuna with salad Special desserts and bread	VE: 3167/758 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3
21 Tabulé Filete de merluza al horno con pisto Fruta de temporada y pan Tabbouleh Baked hake with ratatouille Seasonal Fruit and bread	22 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada y pan Braised beans with vegetables Ham omelette with sautéed peas with onion Seasonal Fruit and bread	23 Crema de calabaza Wok de pavo con verduritas con patatas fritas Fruta de temporada y pan Pumpkin soup Turkey and vegetable wok with french fries Seasonal Fruit and bread	24 Salteado de brócoli con jamón Pincho de pollo con cous cous Fruta de temporada y pan Sautéed broccoli with ham Chicken skewer with cous cous Seasonal Fruit and bread	25 Crema de verduras Tortilla francesa con brócoli salteado Postre especial y pan Vegetables cream French omelette with sautéed broccoli Special desserts and bread	VE: 2540/608 GT: 13 GS: 2 HC: 90 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
28 Empedrado de alubias Salchichas de pollo al horno con puré de patatas Fruta de temporada y pan White bean salad Baked chicken hotdogs with mashed potatoes Seasonal Fruit and bread	29 Sopa de verduras Lomo asado con salsa de manzana con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Vegetables soup Grilled loin with applesauce with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread	30 Arroz salteado al ajillo Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta de temporada y pan Sautéed rice with garlic Andalusian-style hake fillet with salad Seasonal Fruit and bread			VE: 3138/751 GT: 20 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2