Sin Proteína de la leche

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2023

THE LADY ELIZABETH SCHOOL

COLEGIO: THE LADY ELIZABETH

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	10 Pasta a la napolitana Filete de merluza con brócoli salteado Fruta de temporada y pan Napolitan pasta Hake steak with sautéed broccoli Seasonal Fruit and bread	11 Crema de verduras y legumbres Salchichas al horno con pisto Yogur de soja y pan Vegetables cream with legume Grilled hotdogs with ratatouille Soy yoghurt and bread	12 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con zanahorias baby Fruta de temporada y pan Stewed lentils Spanish omelette with baby carrots Seasonal Fruit and bread	13 Paella de carne Formas de pescado con ensalada Postre especial y pan Meat paella Fish delights with salad Special desserts and bread	VE: 3147/753 GT: 20 GS: 3 HC: 111 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
16 Crema de calabacín con picatostes Pollo asado con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan Zucchini cream with croutons Grilled chicken with potatoes & carrots Seasonal Fruit and bread	17 Coditos a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Ham omelette with salad Soy yoghurt and bread	18 Sopa de ave con estrellitas Cinta de lomo empanada con ensalada Fruta de temporada y pan Chicken soup with pasta Breaded pork loin with salad Seasonal Fruit and bread	19 Alubias estofadas con verduras Tortilla española con judías verdes salteadas con cebolla Fruta de temporada y pan Braised beans with vegetables Spanish omelette with sautéed green beans with onion Seasonal Fruit and bread	20 **hamburguesa sin queso** Patatas a la americana con bacon Hamburguesa completa con ensalada de col lombarda Postre especial y pan American potatoes with bacon Hamburger with cabbage salad Special desserts and bread	VE: 3241/775 GT: 27 GS: 6 HC: 97 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
23 Macarrones a la napolitana Fish and chips con ensalada Fruta de temporada y pan Napolitan macaroni Fish and chips with salad Seasonal Fruit and bread	24 Menestra de verduras salteadas Albóndigas a la cazadora con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Sautéed minestrone Meatballs in hunter's sauce with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread	25 Arroz a la milanesa Nuggets de pescado con ensalada Yogur de soja y pan Milanese rice Fish nuggets with salad Soy yoghurt and bread	26 **GASTRONOMÍA ALICANTINA** Fideua alicantina Pollo asado Alicantino Postre especial y pan Fideua Alicante roast chicken Special desserts and bread	27 **Pizza sin lactosa** Crema de calabaza con picatostes Pizza con ensalada Postre especial y pan Pumpkin soup with croutons Pizza with salad Special desserts and bread	VE: 3299/789 GT: 25 GS: 6 HC: 106 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
30 Sopa de verduras Salchichas con tomate con arroz Fruta de temporada y pan Vegetables soup Hotdogs with tomato sauce sauce with rice Seasonal Fruit and bread	31 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada y pan Lentils with chorizo sausage Spanish omelette with salad Seasonal Fruit and bread			¡¡FELIZ AÑO 2023!!	VE: 3013/721 GT: 17 GS: 3 HC: 116 AZ: 19 PROT: 23 SAL: 2