Enero 2018

PORTUGAL

Bajo Colesterol

el gusto de crecer

aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
1	2	3	4	5	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
8 Arroz blanco Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan White rice Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	10 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga,pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	11 Lentejas con verduras Huevos revueltos con champiñones con tomate al horno Yogur desnatado y pan Vegetable lentils Scrambled eggs with mushrooms with baked tomato Low-fat yoghurt and bread	12 Pasta salteada Caella a la plancha con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Sautéed pasta Grilled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 633 HC: 84 Prot: 31 Lip: 22
15 Marmitako de atún Pollo asado al romero con menestra Yogur desnatado y pan Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with menestra Low-fat yoghurt and bread	16 Crema de zanahoria Merluza al horno con lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	17 Garbanzos estofados Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed chickpeas Zucchini omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	18 Arroz blanco Ternera a la plancha con verduras Postre Especial y pan White rice Grilled beef with vegetables Special desserts and bread	19 Alubias blancas estofadas Rape al horno con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Baked monkfish with lettuce & olives Fruit and bread	Kcal: 693 HC: 80 Prot: 36 Lip: 29
22 Macarrones salteados Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga,maíz y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Sautéed macaroni Hake in green sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Low-fat yoghurt and bread	23 Lentejas a la jardinera Tortilla de atún con tomates con orégano Fruta y pan Vegetables lentils Tuna omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	24 Judías verdes rehogadas con patatas Filete de ternera con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Sauteed green beans with potatoes Beef steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	25 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	26 Arroz a banda Lenguadina al horno con verduritas Fruta y pan Rice "a banda" Baked sole with vegetables Fruit and bread	Kcal: 662 HC: 85 Prot: 32 Lip: 19
29 Coditos rehogados Merluza a la plancha con ensalada de lechuga,maíz y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Sautéed pasta Grilled hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Low-fat yoghurt and bread	30 Crema de puerros Pollo al horno con ensalada Fruta y pan Cream of leek Baked chicken with salad Fruit and bread	31 Alubias pintas estofadas Cinta de lomo con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed pinto beans Pork loin with lettuce & carrot Fruit and bread			Kcal: 670 HC: 75 Prot: 34 Lip: 26