Enero 2018

PORTUGAL

Alergias combinadas

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 napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato & sweetcorn Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew 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 de soja y pan Vegetable lentils Scrambled eggs with mushrooms with baked tomato Soybean yoghurt and bread	12 Pasta con tomate Magro con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Pork steak with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	Kcal: 703 HC: 89 Prot: 32 Lip: 27
15 Patatas estofadas Pollo asado al romero con menestra Yogur de soja y pan Stewed potatoes Rosemary roasted chicken with menestra Soybean yoghurt and bread	16 Crema de zanahoria Cinta de lomo con lechuga y tomate Fruta y pan Cream of carrot Pork loin 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 **JORNADA CUBANA** Arroz congrí Picadillo a la criolla con plátano frito Postre Especial y pan *Arroz congrí* Creole style veggie salad Special desserts and bread	19 Alubias blancas estofadas Filete de ternera con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Beef steak with lettuce & olives Fruit and bread	Kcal: 709 HC: 81 Prot: 34 Lip: 31
22 Macarrones con tomate Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga,maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Macaroni with tomato sauce Pork steak with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soybean yoghurt and bread	23 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con tomates con orégano Fruta y pan Rioja style lentils Omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	24 Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Sauteed green beans with potatoes Grilled hamburger with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	26 Arroz con verduras Filete de pollo con pisto Fruta y pan Rice with vegetable Chicken steak with ratatouille Fruit and bread	Kcal: 717 HC: 88 Prot: 30 Lip: 25
29 Coditos napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga,maíz y aceitunas negras Yogur de soja y pan Neapolitan style Pasta Grilled turkey with lettuce salad with sweetcorn & black olives Soybean yoghurt and bread	30 Crema de puerros Pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Baked chicken with french fries 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		LACTOSA Y PESCADO	Kcal: 721 HC: 82 Prot: 35 Lip: 28