Enero 2018

ABAD Y HARIJA

el gusto de crecer

aramark

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
1 *(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(**) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Fruta*	**2** *(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	**3** *(**) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta* *(**) 1º Legumes 2º Lean Meat with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	**4** *(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(**) 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	**5** *(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(**) 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	**6** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Legumes and Dairy* *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	**7** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Dairy* *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta*	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
8 Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga,pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed lentils Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	**9** Espirales con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan Spirals with vegetables Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	**10** Arroz napolitana San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Cooked ham & cheese escalope with lettuce & sweetcorn Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta*	**11** Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	**12** Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas Postre lácteo y pan Cream of butternut squash Chicken drumsticks in garlic sauce with potatoes Dairy dessert and bread *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	**13** *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos*	**14** *(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(**) 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	Kcal: 645 HC: 81 Prot: 35 Lip: 23
15 Lentejas con verduras Chuleta de Sajonia con lechuga y olivas negras Fruta y pan Vegetable lentils Kassler with lettuce & olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos*	**16** Coditos con tomate Caella adobada con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta with tomato sauce Pickled blue shark with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	**17** Crema de zanahoria Cinta de lomo con menestra Fruta y pan Cream of carrot Pork loin with menestra Fruit and bread *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	**18** Garbanzos estofados Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	**19** Marmitako de atún Pollo asado al romero con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Marmitako tuna Rosemary roasted chicken with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	**20** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Pasta and Dairy* *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**21** *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(**) 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	Kcal: 699 HC: 80 Prot: 32 Lip: 31
22 **JORNADA CUBANA** Arroz congrí Picadillo a la criolla con plátano frito Postre Especial y pan Black beans and rice Creole style & fried plantain Special desserts and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	**23** Alubias blancas estofadas Filete de merluza con lechuga y olivas negras Fruta y pan Stewed white beans Hake steak with lettuce & olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	**24** Coditos gratinados Lacón al horno con ensalada verde (lechuga,pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Grilled pasta Baked lacón pork with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Patatas y Lácteos*	**25** Lentejas estofadas Tortilla de atún con ensalada tricolor (lechuga,zanahoria y maíz) Fruta y pan Stewed lentils Tuna omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	**26** Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz Postre lácteo y pan Green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread *(*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Arroz y Fruta*	**27** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy* *(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	**28** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit* *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	Kcal: 695 HC: 78 Prot: 28 Lip: 25
29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos*	**30** Macarrones napolitana Bacalao con lechuga y zanahoria Fruta y pan Macaroni in neapolitan sauce Codfish with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta*	**31** Arroz a banda Albóndigas a la jardinera con verduritas Fruta y pan Rice "a banda" Meatballs with vegetables with vegetables Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*					Kcal: 716 HC: 88 Prot: 39 Lip: 23