Deportista Alto Rendimiento

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2020

COLEGIO: LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Todos los días ensalada variada		1	2	3
6	7 Lentejas estofadas con verduras o Hummus Tortilla francesa con salteado de verduras con tomate o Lomo a la plancha Fruta y pan Stewed lentils or Humus Omelette with sautéed vegetables with tomato sauce or Grilled tenderloin Fruit and bread	8 Crema de zanahoria y calabaza con manzana o Hummus Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas o Salmón en papillote con verduras Fruta o lácteo y pan Carrot and pumpkin cream with apple or Humus Chicken breast with baked potatoes or Salmon cooked in foil with vegetables Fruit or dairy desserts and bread	9 Paella de verduras o Olleta de legumbres Longaniza al horno con pisto o Tortilla francesa de atún Fruta y pan Vegetarian paella or Legume stew Baked longaniza sausage with ratatouille or Tuna omelette Fruit and bread	10 Espirales con verduras o Espinacas a la crema Bacalao a la plancha con patatas asadas o Hamburguesa a la plancha Postre especial y pan Spirals with vegetables or Creamed spinach Grilled codfish with baked potatoes or Grilled hamburger Special desserts and bread
13 Arroz con salsa de tomate o Crema de legumbres Tortilla francesa de jamón york con zanahorias baby o Lomo con salsa de queso Fruta y pan Rice with tomato sauce or Cream of legumes Cooked ham omelette with baby carrots or Tenderloin with cheese Fruit and bread	14 Crema de calabacín con queso fresco o Pasta con salsa de tomate con verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas o Bacalao con pisto Fruta y pan Zucchini cream with fresh cheese or Pasta with tomato sauce with vegetables Chicken breast with baked potatoes or Cod with ratatouille Fruit and bread	15 Dahl de lentejas con curry o Espirales salteados con salsa de quesos Filete de merluza a la plancha con salteado de verduras o Tortilla de patatas Fruta o lácteo y pan Lentils with curry dahl or Sautéed spirals with cheese sauce Grilled hake with sautéed vegetables or Spanish potato omelette Fruit or dairy desserts and bread	16 **Jornada Vasca** Porrusalda o Coliflor salteada Sukalki de ternera o Salmón al eneldo Cuajada con miel y pan Leek soup or Sautéed cauliflower Beef sukalki or Dill salmon Curd with honey and bread	17 Fideuá marinera o Cous cous con verduras Longaniza al horno con verduritas o Pinchos morunos Postre especial y pan Seafaring fideua or Cous Cous with vegetables Baked longaniza sausage with vegetables or Shish-kabab Special desserts and bread
20 Lentejas estofadas con verduras o Ensalada alemana Hamburguesa a la plancha con tomate al horno o Lasaña vegetal Fruta y pan Stewed lentils or German salad Grilled hamburger with baked tomato or Vegetables lasagna Fruit and bread	21 Coditos salteados con verduras o Tabulé Tortilla francesa de jamón york con coliflor o Atún encebollado Fruta y pan Sautéed elbow macaroni with vegetables or Tabbouleh Cooked ham omelette with cauliflower or Stewed tuna with onion Fruit and bread	22 Crema de legumbres y verduras o Arroz caldoso de verduras Pollo en pepitoria con puré de patatas o Pavo a la plancha Fruta o lácteo y pan Vegetable cream or Caldoso rice with vegetables Chicken in pepitoria sauce with mashed potatoes or Grilled turkey Fruit or dairy desserts and bread	23 Sopa de ave con estrellitas o Espinacas a la crema Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con patatas panaderas o Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan Chicken soup with star pasta or Creamed spinach Pollock fillet with citrus vinaigrette with grilled potatoes or Chicken breast Fruit and bread	24 Ensalada murciana o Crema de calabaza Arroz a la milanesa o Asado de pescado Postre especial y pan Murcia style salad or Butternut squash cream Milanese rice or Baked fish Special desserts and bread
27 Macarrones a la boloñesa con huevo duro o Ensalada campera Tortilla de patatas con zanahorias baby o Albóndigas en salsa Fruta y pan Macaroni bolognese with hard-boiled egg or Rural Salad Spanish potato omelette with baby carrots or Meatballs in gravy Fruit and bread	28 Alubias estofadas con verduras o Sopa de ave con fideos Filete de lenguadina a la andaluza con verduritas o Canelones de carne Fruta y pan Beans with vegetables or Chicken soup with noodles Andalusian style sole with vegetables or Meat cannelloni Fruit and bread	29 Ensalada caprichosa o Espaguetis Arroz al horno o Tortilla francesa de jamón york Fruta o lácteo y pan Caprichosa salad or Spaghetti Baked rice or Cooked ham omelette Fruit or dairy desserts and bread	30 Sopa de pescado o Arroz con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas asadas o Bacalao a la plancha Fruta y pan Fish soup or Rice with tomato sauce Complete hamburger with baked potatoes or Grilled codfish Fruit and bread	31 Lentejas estofadas con arroz integral o Ensalada de pasta Fajitas de pollo o Lomo de marrajo con pil-pil de tomate Postre especial y pan Braised lentils with brown rice or Pasta salad Chicken fajitas or Bonito shark loin with tomato pil-pil Special desserts and bread