Sin Proteína de la leche

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2021

COLEGIO: LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
4	5	6	7 **NO LECTIVO**	8 Fideuá Longaniza al horno con puré de patatas Yogur de soja y pan Fideua (fine paella) Oven baked sausage with mashed potatoes Soy yoghurt and bread VE:3.795/908 GT:42 GS:8 HC:90 AZ:21 PROT:34 SAL:3
11 Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada y pan Stewed lentils Grilled tenderloin with french fries Seasonal Fruit and bread VE:4.120/986 GT:39 GS:8 HC:118 AZ:26 PROT:45 SAL:4	12 Coditos a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con coliflor Fruta de temporada y pan Elbow macaroni with tomato sauce Ham omelette with cauliflower Seasonal Fruit and bread VE:2.529/605 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:25 PROT:38 SAL:2	13 Crema de legumbres Pollo asado con cebolla y patatas al horno Fruta y pan Cream of legumes Grilled chicken with roasted onion & potatoes Fruit and bread VE:3.243/776 GT:11 GS:2 HC:118 AZ:26 PROT:50 SAL:2	14 **CALDO: NO TERNERA** Sopa de ave con estrellitas Abadejo a la marinera con tomate al horno Fruta de temporada y pan Chicken soup with pasta Haddock in sauce with baked tomato Seasonal Fruit and bread VE:2.144/513 GT:13 GS:1 HC:72 AZ:20 PROT:37 SAL:4	15 Ensalada murciana Paella de verduras con salteado de verduras Yogur de soja y pan Murcian salad Vegetable paella with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread VE:2.140/512 GT:10 GS:1 HC:84 AZ:10 PROT:21 SAL:2
18 Macarrones napolitana Tortilla de patatas con zanahorias baby Fruta de temporada y pan Napolitan macaroni Spanish omelette with baby carrots Seasonal Fruit and bread VE:3.269/782 GT:20 GS:1 HC:124 AZ:23 PROT:31 SAL:3	19 Alubias estofadas a la riojana Filete de lenguadina al horno con tomate al horno Fruta de temporada y pan Rioja style cooked beans Oven baked sole fillet with baked tomato Seasonal Fruit and bread VE:3.266/781 GT:18 GS:5 HC:107 AZ:23 PROT:53 SAL:2	20 Ensalada de colores Arroz al horno con guisantes salteados Fruta y pan Colorful salad Baked rice with sautéed peas Fruit and bread VE:2.939/703 GT:17 GS:4 HC:116 AZ:31 PROT:21 SAL:3	21 Sopa de pescado Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada y pan Fish soup Grilled tenderloin with french fries Seasonal Fruit and bread VE:2.801/670 GT:29 GS:5 HC:71 AZ:18 PROT:32 SAL:2	22 Dahl de lentejas con curry Fajitas de pollo con cous cous Yogur de soja y pan Lentils with curry dahl Chicken fajitas with cous cous Soy yoghurt and bread VE:3.658/875 GT:21 GS:20 HC:120 AZ:9 PROT:49 SAL:2
25 Arroz a banda Tortilla francesa casera con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan "A banda" rice Homemade omelette with sautéed green beans Seasonal Fruit and bread VE:2.742/656 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:22 PROT:34 SAL:1	26 Hervido valenciano Pechuga de pollo a la plancha con patatas dólar Fruta de temporada y pan Valencia style boiled vegetables Chicken breast with fried potatoes slices Seasonal Fruit and bread VE:2.654/635 GT:24 GS:3 HC:74 AZ:22 PROT:34 SAL:1	27 Alubias estofadas con verduras Escalope de cerdo con arroz salteado Fruta y pan Beans with vegetables Pork escalope (breaded steak) with sautéed rice Fruit and bread VE:4.137/990 GT:31 GS:5 HC:136 AZ:29 PROT:46 SAL:3	28 Sopa de ave Cocido (sin chorizo,sin ternera) Fruta de temporada y pan Chicken soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage and beef) Seasonal Fruit and bread VE:2.427/581 GT:6 GS:1 HC:102 AZ:24 PROT:30 SAL:3	29 Crema de calabacín Filete de merluza a la murciana con zanahorias salteadas Yogur de soja y pan Zucchini cream Murcia style hake with sautéed carrots Soy yoghurt and bread VE:2.567/614 GT:12 GS:1 HC:83 AZ:9 PROT:40 SAL:3