Mayo 2017

CARDENAL XAVIERRE

el gusto de crecer

aramark

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
1 **FESTIVO** *(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Pasta 2º Lean Meat with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	**2** Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Postre lácteo y pan Stewed white beans Baked chicken drumsticks with salad Dairy dessert and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	**3** Judías verdes salteadas Canelones gratinados Fruta y pan Sautéed green beans Cannelloni au gratin Fruit and bread *(*) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Lácteos*	**4** Arroz milanesa Pescado a la marinera Fruta y pan Milanese rice Seafaring fish Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	**5** Lentejas a la castellana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Castellana style lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta*	**6** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Fruit* *(*) 1º Arroz 2º Embutido / Carne Grasa con Verdura y Lácteos*	**7** *(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(**) 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	Kcal: 823 HC: 104 Prot: 42 Lip: 28
8 Acelgas con patatas salteadas Lomo adobado con ensalada Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Marinated tenderloin with salad Fruit and bread *(*) 1º Pasta 2º Precocinados con Arroz y Fruta*	**9** Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo y pan Stewed chickpeas Spanish potato omelette with salad Dairy dessert and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	**10** Sopa de fideos Albóndigas en salsa Fruta y pan Noodle soup Meatballs in gravy Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	**11** Patatas guisadas Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan Stewed potatoes Breaded chicken breast with salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	**12** Arroz con tomate Palometa a la romana con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Battered & fried pomfret with salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	**13** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Potatoes and Dairy* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**14** *(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	Kcal: 812 HC: 108 Prot: 43 Lip: 24
15 Macarrones con tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Spanish potato omelette with salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	**16** Puré de verduras Escalopines en salsa Postre lácteo y pan Vegetable purée Breaded pork streak in gravy Dairy dessert and bread *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**17** Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan Lentil stew Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	**18** Judías verdes rehogadas Escalope a la milanesa con ensalada Fruta y pan Sauteed green beans Milanesa style breaded steak with salad Fruit and bread *(*) 1º Pasta 2º Embutido / Carne Grasa con Patatas y Fruta*	**19** Arroz con verduras Pescado en salsa verde Fruta y pan Vegetable rice Fish in green sauce Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Lácteos*	**20** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Rice and Fruit* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	**21** *(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(**) 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	Kcal: 806 HC: 97 Prot: 43 Lip: 29
22 Espaguetis napolitana Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan Spaghetti neapolitan Grilled tenderloin with salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Embutido / Carne Grasa con Pasta y Fruta*	**23** Alubias blancas estofadas Merluza con tomate Postre lácteo y pan Stewed white beans Hake with tomato sauce Dairy dessert and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**24** Arroz tres delicias Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan Chinese fried rice Ham croquettes with salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	**25** Acelgas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan Sautéed swiss chard Baked chicken drumsticks with salad Fruit and bread *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	**26** Lentejas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Vegetable lentils Spanish potato omelette with salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	**27** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Legumbres y Fruta* *(**) 1º Vegetable 2º Lean Meat with Legumes and Fruit* *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	**28** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* *(**) 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy* *(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	Kcal: 811 HC: 102 Prot: 41 Lip: 28
29 Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas en salsa Fruta y pan Braised green beans and potatoes Meatballs in gravy Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	**30** Paella mixta Pescado a la romana con ensalada Postre lácteo y pan Mixed paella Battered & fried fish with salad Dairy dessert and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta*	**31** Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan Pasta soup Spanish potato omelette with salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			Kcal: 802 HC: 107 Prot: 43 Lip: 24