# Enero 2017

**- Nombre del Colegio -**

el gusto de crecer
aramark

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>**VACACIONES** | 3<br>**VACACIONES** | 4<br>**VACACIONES** | 5<br>**VACACIONES** | 6<br>**VACACIONES** | Kcal: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0 |
| 9<br>Arroz milanesa<br>San Jacobo con ensalada<br>Fruta y pan | 10<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan | 11<br>Tricolor de verdura rehogada<br>Huevos revueltos con picadillo con ensalada<br>Fruta y pan | 12<br>Lentejas estofadas<br>Limanda a la andaluza con tomate provenzal<br>Fruta y pan | 13<br>Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 666<br>HC: 78<br>Prot: 30<br>Lip: 30 |
| 16<br>Marmitako de atún<br>Tortilla de jamón york con ensalada<br>Fruta y pan | 17<br>Alubias blancas estofadas<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras salteadas<br>Fruta y pan | 18<br>Pasta amatriciana<br>Ventresca de merluza a la romana con ensalada<br>Fruta y pan | 19<br>**JORNADA GASTRONÓMICA**<br>Crema Borsch (remolacha,zanahoria y queso)<br>Ternera strogonoff<br>Postre Especial y pan | 20<br>Arroz con magro<br>Palometa a la romana con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 708<br>HC: 79<br>Prot: 38<br>Lip: 28 |
| 23<br>Judías verdes con tomate<br>Pollo asado con patatas panaderas<br>Fruta y pan | 24<br>Espirales salteados<br>Limanda empanada con ensalada<br>Fruta y pan | 25<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta y pan | 26<br>Arroz tres delicias<br>Croquetas de jamón con ensalada<br>Fruta y pan | 27<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 741<br>HC: 92<br>Prot: 30<br>Lip: 30 |
| 30<br>Tallarines al horno<br>Merluza con jamón y queso con ensalada<br>Fruta y pan | 31<br>Lentejas estofadas<br>Lomo asado con ensalada<br>Postre lácteo y pan | | | | Kcal: 711<br>HC: 97<br>Prot: 30<br>Lip: 24 |

# Enero 2017

- Nombre del Colegio -

**Sin Gluten**

el gusto de crecer
aramark

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>**VACACIONES** | 3<br>**VACACIONES** | 4<br>**VACACIONES** | 5<br>**VACACIONES** | 6<br>**VACACIONES** | Kcal: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0 |
| 9<br>Arroz milanesa<br>Lomo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan (sin gluten) | 10<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br>Fruta y pan (sin gluten) | 11<br>Tricolor de verdura rehogada<br>Huevos revueltos con picadillo con ensalada<br>Fruta y pan (sin gluten) | 12<br>Lentejas estofadas<br>Limanda al horno con tomate provenzal<br>Fruta y pan (sin gluten) | 13<br>Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada<br>Postre lácteo y pan (sin gluten) | Kcal: 710<br>HC: 80<br>Prot: 31<br>Lip: 33 |
| 16<br>Marmitako de atún<br>Tortilla de jamón york con ensalada<br>Fruta y pan (sin gluten) | 17<br>Alubias blancas estofadas<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras salteadas<br>Fruta y pan (sin gluten) | 18<br>Macarrones (sin gluten) con salsa amatriciana<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada<br>Fruta y pan (sin gluten) | 19<br>Crema de puerros<br>Magro con tomate con patatas dado<br>Fruta y pan (sin gluten) | 20<br>Arroz con magro<br>Palometa al horno con ensalada<br>Postre lácteo y pan (sin gluten) | Kcal: 685<br>HC: 75<br>Prot: 33<br>Lip: 30 |
| 23<br>Judías verdes con tomate<br>Pollo asado con patatas panaderas<br>Fruta y pan (sin gluten) | 24<br>Espirales (sin gluten,sin huevo) al ajillo<br>Limanda al horno con ensalada<br>Fruta y pan (sin gluten) | 25<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta y pan (sin gluten) | 26<br>Arroz tres delicias<br>Lomo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan (sin gluten) | 27<br>Sopa de cocido (sin gluten)<br>Cocido completo<br>Postre lácteo y pan (sin gluten) | Kcal: 790<br>HC: 87<br>Prot: 32<br>Lip: 36 |
| 30<br>Pasta (sin gluten,sin huevo) al horno<br>Merluza con jamón y queso con ensalada<br>Fruta y pan (sin gluten) | 31<br>Lentejas estofadas<br>Lomo asado con ensalada<br>Postre lácteo y pan (sin gluten) | | | | Kcal: 712<br>HC: 90<br>Prot: 30<br>Lip: 24 |

# Enero 2017

- Nombre del Colegio -

**Sin Proteína de la leche**

el gusto de crecer
aramark

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>**VACACIONES** | 3<br>**VACACIONES** | 4<br>**VACACIONES** | 5<br>**VACACIONES** | 6<br>**VACACIONES** | Kcal: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0 |
| 9<br>Arroz con tomate<br>Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 10<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin chorizo)<br>Fruta y pan | 11<br>Tricolor de verdura rehogada<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta y pan | 12<br>Lentejas estofadas<br>Limanda a la andaluza con tomate provenzal<br>Fruta y pan | 13<br>Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada<br>Yogur de soja y pan | Kcal: 597<br>HC: 76<br>Prot: 28<br>Lip: 22 |
| 16<br>Marmitako de atún<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta y pan | 17<br>Alubias blancas estofadas<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras salteadas<br>Fruta y pan | 18<br>Macarrones con tomate<br>Ventresca de merluza a la romana con ensalada<br>Fruta y pan | 19<br>Crema de puerros<br>Magro con tomate con patatas dado<br>Fruta y pan | 20<br>Arroz con magro<br>Palometa a la romana con ensalada<br>Yogur de soja y pan | Kcal: 697<br>HC: 82<br>Prot: 34<br>Lip: 29 |
| 23<br>Judías verdes con tomate<br>Pollo asado con patatas panaderas<br>Fruta y pan | 24<br>Espirales salteados<br>Limanda empanada con ensalada<br>Fruta y pan | 25<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta y pan | 26<br>Arroz con tomate<br>Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 27<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin chorizo)<br>Yogur de soja y pan | Kcal: 698<br>HC: 87<br>Prot: 30<br>Lip: 27 |
| 30<br>Tallarines al horno<br>Filete de merluza con ensalada<br>Fruta y pan | 31<br>Lentejas estofadas<br>Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada<br>Yogur de soja y pan | | | | Kcal: 686<br>HC: 83<br>Prot: 33<br>Lip: 26 |

# Enero 2017

- Nombre del Colegio -

**Sin Pescado**

el gusto de crecer
aramark

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>**VACACIONES** | 3<br>**VACACIONES** | 4<br>**VACACIONES** | 5<br>**VACACIONES** | 6<br>**VACACIONES** | Kcal: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0 |
| 9<br>Arroz milanesa<br>San Jacobo con ensalada<br>Fruta y pan | 10<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan | 11<br>Tricolor de verdura rehogada<br>Huevos revueltos con picadillo con ensalada<br>Fruta y pan | 12<br>Lentejas estofadas<br>Cinta de lomo con tomate provenzal<br>Fruta y pan | 13<br>Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 671<br>HC: 76<br>Prot: 30<br>Lip: 32 |
| 16<br>Patatas estofadas<br>Tortilla de jamón york con ensalada<br>Fruta y pan | 17<br>Alubias blancas estofadas<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras salteadas<br>Fruta y pan | 18<br>Pasta amatriciana<br>Salchichas con ensalada<br>Fruta y pan | 19<br>Crema de puerros<br>Magro con tomate con patatas dado<br>Fruta y pan | 20<br>Arroz con magro<br>Lomo a la plancha con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 708<br>HC: 77<br>Prot: 31<br>Lip: 29 |
| 23<br>Judías verdes con tomate<br>Pollo asado con patatas panaderas<br>Fruta y pan | 24<br>Espirales salteados<br>Pavo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 25<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta y pan | 26<br>Arroz tres delicias<br>Lomo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 27<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 732<br>HC: 87<br>Prot: 33<br>Lip: 30 |
| 30<br>Tallarines al horno<br>Filete de pollo con ensalada<br>Fruta y pan | 31<br>Lentejas estofadas<br>Lomo asado con ensalada<br>Postre lácteo y pan | | | | Kcal: 740<br>HC: 84<br>Prot: 36<br>Lip: 31 |

# Enero 2017

- Nombre del Colegio -

**Sin Legumbres**

el gusto de crecer aramark

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>**VACACIONES** | 3<br>**VACACIONES** | 4<br>**VACACIONES** | 5<br>**VACACIONES** | 6<br>**VACACIONES** | Kcal: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0 |
| 9<br>Arroz milanesa<br>San Jacobo con ensalada<br>Fruta y pan | 10<br>Sopa de fideos<br>Cinta de lomo con ensalada<br>Fruta y pan | 11<br>Crema de calabacín<br>Huevos revueltos con picadillo con ensalada<br>Fruta y pan | 12<br>Patatas estofadas<br>Limanda a la andaluza con tomate provenzal<br>Fruta y pan | 13<br>Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 636<br>HC: 68<br>Prot: 27<br>Lip: 32 |
| 16<br>Marmitako de atún<br>Tortilla de jamón york con ensalada<br>Fruta y pan | 17<br>Puré de verduras<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras salteadas<br>Fruta y pan | 18<br>Pasta amatriciana<br>Ventresca de merluza a la romana con ensalada<br>Fruta y pan | 19<br>Crema de puerros<br>Magro con tomate con patatas dado<br>Fruta y pan | 20<br>Arroz con magro<br>Palometa a la romana con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 732<br>HC: 81<br>Prot: 35<br>Lip: 31 |
| 23<br>Crema de calabacín<br>Pollo asado con patatas panaderas<br>Fruta y pan | 24<br>Espirales salteados<br>Limanda empanada con ensalada<br>Fruta y pan | 25<br>Crema de verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta y pan | 26<br>Arroz con tomate<br>Pavo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 27<br>Sopa de fideos<br>Cinta de lomo con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 636<br>HC: 78<br>Prot: 27<br>Lip: 26 |
| 30<br>Tallarines al horno<br>Merluza con jamón y queso con ensalada<br>Fruta y pan | 31<br>Patatas estofadas<br>Lomo asado con ensalada<br>Postre lácteo y pan | | | | Kcal: 688<br>HC: 88<br>Prot: 27<br>Lip: 27 |

# Enero 2017

- Nombre del Colegio -

**Sin Huevo**

el gusto de crecer
aramark

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>**VACACIONES** | 3<br>**VACACIONES** | 4<br>**VACACIONES** | 5<br>**VACACIONES** | 6<br>**VACACIONES** | Kcal: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0 |
| 9<br>Arroz milanesa<br>Lomo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 10<br>Sopa de cocido (sin huevo)<br>Cocido completo<br>Fruta y pan | 11<br>Tricolor de verdura rehogada<br>Pavo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 12<br>Lentejas estofadas<br>Limanda a la andaluza con tomate provenzal<br>Fruta y pan | 13<br>Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 647<br>HC: 77<br>Prot: 34<br>Lip: 27 |
| 16<br>Marmitako de atún<br>Salchichas con ensalada<br>Fruta y pan | 17<br>Alubias blancas estofadas<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras salteadas<br>Fruta y pan | 18<br>Pasta (sin huevo) con tomate<br>Ventresca de merluza al horno con ensalada<br>Fruta y pan | 19<br>Crema de puerros<br>Magro con tomate con patatas dado<br>Fruta y pan | 20<br>Arroz con magro<br>Palometa al horno con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 637<br>HC: 76<br>Prot: 33<br>Lip: 24 |
| 23<br>Judías verdes con tomate<br>Pollo asado con patatas panaderas<br>Fruta y pan | 24<br>Espirales (sin gluten,sin huevo) al ajillo<br>Limanda al horno con ensalada<br>Fruta y pan | 25<br>Alubias pintas estofadas<br>Ternera en salsa con ensalada<br>Fruta y pan | 26<br>Arroz con tomate<br>Lomo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 27<br>Sopa de cocido (sin huevo)<br>Cocido completo<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 727<br>HC: 80<br>Prot: 33<br>Lip: 32 |
| 30<br>Pasta (sin gluten,sin huevo) al horno<br>Merluza a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 31<br>Lentejas estofadas<br>Lomo asado con ensalada<br>Postre lácteo y pan | | | | Kcal: 692<br>HC: 75<br>Prot: 37<br>Lip: 27 |

# Enero 2017

- Nombre del Colegio -

**No Carne**

el gusto de crecer
aramark

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>**VACACIONES** | 3<br>**VACACIONES** | 4<br>**VACACIONES** | 5<br>**VACACIONES** | 6<br>**VACACIONES** | Kcal: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0 |
| 9<br>Arroz con tomate<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta y pan | 10<br>Repollo rehogado<br>Garbanzos salteados con patatas<br>Fruta y pan | 11<br>Tricolor de verdura rehogada<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta y pan | 12<br>Lentejas estofadas<br>Limanda a la andaluza con tomate provenzal<br>Fruta y pan | 13<br>Lentejas estofadas<br>Merluza a la plancha con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 616<br>HC: 80<br>Prot: 27<br>Lip: 24 |
| 16<br>Marmitako de atún<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta y pan | 17<br>Alubias blancas estofadas<br>Abadejo a la romana con patatas dado<br>Fruta y pan | 18<br>Macarrones con tomate<br>Ventresca de merluza a la romana con ensalada<br>Fruta y pan | 19<br>Crema de puerros<br>Tortilla francesa con verduras salteadas<br>Fruta y pan | 20<br>Arroz con tomate<br>Palometa a la romana con ensalada<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 677<br>HC: 83<br>Prot: 31<br>Lip: 28 |
| 23<br>Judías verdes con tomate<br>Tortilla francesa con patatas panaderas<br>Fruta y pan | 24<br>Espirales salteados<br>Limanda empanada con ensalada<br>Fruta y pan | 25<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta y pan | 26<br>Arroz con tomate<br>Merluza a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 27<br>Repollo rehogado<br>Garbanzos salteados con patatas<br>Postre lácteo y pan | Kcal: 694<br>HC: 87<br>Prot: 27<br>Lip: 28 |
| 30<br>Tallarines al horno<br>Merluza a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 31<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Postre lácteo y pan | | | | Kcal: 694<br>HC: 84<br>Prot: 31<br>Lip: 28 |

# Enero 2017

- Nombre del Colegio -

**Hipocalórico**

el gusto de crecer
aramark

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>**VACACIONES** | 3<br>**VACACIONES** | 4<br>**VACACIONES** | 5<br>**VACACIONES** | 6<br>**VACACIONES** | Kcal: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0 |
| 9<br>Arroz dlanco<br>Pavo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 10<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin chorizo)<br>Fruta y pan | 11<br>Tricolor de verdura rehogada<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta y pan | 12<br>Lentejas estofadas<br>Limanda a la plancha con ensalada de tomate<br>Fruta y pan | 13<br>Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada<br>Yogur desnatado y pan | Kcal: 541<br>HC: 74<br>Prot: 29<br>Lip: 18 |
| 16<br>Patatas guisadas con verduras<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta y pan | 17<br>Alubias blancas estofadas<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras salteadas<br>Fruta y pan | 18<br>Pasta rehogada<br>Ventresca de merluza a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 19<br>Crema de puerros<br>Magro con verduras<br>Fruta y pan | 20<br>Arroz blanco<br>Palometa a la plancha con ensalada<br>Yogur desnatado y pan | Kcal: 658<br>HC: 79<br>Prot: 32<br>Lip: 26 |
| 23<br>Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado con ensalada<br>Fruta y pan | 24<br>Espirales salteados<br>Limanda a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 25<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta y pan | 26<br>Arroz tres delicias<br>Pavo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 27<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo (sin chorizo)<br>Yogur desnatado y pan | Kcal: 622<br>HC: 74<br>Prot: 31<br>Lip: 21 |
| 30<br>Tallarines al horno<br>Merluza a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | 31<br>Lentejas estofadas<br>Lomo asado con ensalada<br>Yogur desnatado y pan | | | | Kcal: 700<br>HC: 78<br>Prot: 37<br>Lip: 29 |