

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	2 <b>VACACIONES DE VERANO</b>
5 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	6 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	7 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	8 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	9 <b>VACACIONES DE VERANO</b>
12 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.216/530 GT:19 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0	13 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:1.404/336 GT:13 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:12 SAL:0	14 Crema (eco.) de puerro y patata Hamburguesa mixta (cerdo y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.759/421 GT:16 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0	15 Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:2.466/590 GT:24 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:16 SAL:0	16 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.488/356 GT:12 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:19 SAL:0
19 Arroz a banda (bacalao, cebolla, pimiento, tomate, especias) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.892/453 GT:13 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0	20 Crema (eco.) de patata y calabaza Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) Yogur y <b>pan integral (eco.)</b> VE:1.895/453 GT:18 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:24 SAL:0	21 Espirales (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.555/611 GT:27 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0	22 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.571/376 GT:18 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:12 SAL:0	23 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Salmón al horno Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.987/475 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:21 SAL:0
26 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas mixtas (cerdo y pollo) en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.819/435 GT:12 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:21 SAL:0	27 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:1.893/453 GT:16 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:12 SAL:0	28 Garbanzos con espinacas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:2.042/488 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:20 SAL:0	29 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Macarrones con salsa de tomate y limanda (limanda, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.023/484 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:11 SAL:0	30 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla) Hamburguesa de jibia en salsa (tomate, patata) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.766/422 GT:13 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:25 SAL:0

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>12 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>LIBRITOS DE LOMO CASERO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>13 ARROZ AL CURRY</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>14 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>15 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>16 PISTO DE VERDURAS</p> <p>MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA</p> <p>LECHE PAN</p>
<p>19 VERDURA TRICOLOR</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>20 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>21 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>22 CREMA DE ESPINACAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>23 SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE YORK</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>
<p>26 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>27 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>28 CREMA DE CHAMPIÑÓN</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>29 SOPA DE AVE CON MARAVILLA</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>30 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>