

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>1 RECOMENDACION FESTIVO Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.463/350 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>2 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.842/441 GT:11 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>3 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.052/491 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>4 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.672/639 GT:25 GS:0 HC:86 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>7 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.096/501 GT:10 GS:0 HC:81 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>8 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.004/479 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>9 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>10 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.614/386 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>11 Crema de patata y brócoli (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.728/413 GT:21 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>14 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.818/435 GT:8 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:25 SAL:0</p>	<p>15 Coditos (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.190/524 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>16 Crema de calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria) Dados de pechuguitas de pollo guisadas con arroz pilaf (tomate, especias) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.649/394 GT:16 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>17 Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria) Huevos con ratatouille (patata, tomate, cebolla, calabaza, zanahoria, repollo, berenjena, pimiento) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.232/534 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>18 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza con zanahoria y patata Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.643/393 GT:13 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p>21 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.238/536 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>22 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Macarrones (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.659/397 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>23 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.112/505 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>24 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.230/534 GT:23 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>25 Cazuela de fideos con pollo (tomate, pimiento, zanahoria) Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.568/375 GT:12 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>28 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.606/384 GT:15 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>29 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Chop suey de pollo con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, repollo) Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>30 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.052/491 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>		

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>01 PISTO DE VERDURAS</p> <p>MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>02 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>03 ARROZ AL CURRY</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>04 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>07 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>LIBRITOS DE LOMO CASERO</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>08 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>09 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>10 ARROZ AL CURRY</p> <p>MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>11 PISTO DE VERDURAS</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE</p> <p>LECHE PAN</p>
<p>14 CREMA DE ESPINACAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>15 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>16 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>17 VERDURA TRICOLOR</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>18 SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE YORK</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>21 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>22 SOPA DE AVE CON MARAVILLA</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>23 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>24 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>25 CREMA DE CHAMPIÑÓN</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>28 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>29 CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>30 SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>LECHE PAN</p>		