

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

## COLEGIO:

| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|--|--|---|---|---|
|  | <b>1 RECOMENDACIÓN FESTIVO</b><br>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)<br>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos<br>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br><small>VE:1.463/350 GT:11 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small> | <b>2</b><br>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)<br>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:1.842/441 GT:11 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>  | <b>3</b><br>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:2.052/491 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>  | <b>4</b><br>Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria)<br>Tortilla de patata y calabacín al horno<br>Yogur y pan (eco.)<br><small>VE:2.672/639 GT:25 GS:0 HC:86 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small> |
| <b>7</b><br><br>Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)<br>Salmón al horno<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:2.096/501 GT:10 GS:0 HC:81 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>  | <b>8</b><br><br>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate<br>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br><br><small>VE:2.004/479 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>   | <b>9</b><br><br>Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla)<br>Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>  | <b>10</b><br><br>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha<br>Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún)<br>Yogur y pan (eco.)<br><br><small>VE:1.614/386 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>   | <b>11</b><br><br>Crema de patata y brócoli (eco.)<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:1.728/413 GT:21 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>                                  |
| <b>14</b><br><br>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)<br>Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:1.818/435 GT:8 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:25 SAL:0</small> | <b>15</b><br><br>Coditos (eco.) con salsa de tomate y cebolla<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>Yogur y pan integral (eco.)<br><br><small>VE:2.190/524 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>   | <b>16</b><br><br>Crema de calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria)<br>Dados de pechuguitas de pollo guisadas con arroz pilaf (tomate, especias) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:1.649/394 GT:16 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small> | <b>17</b><br><br>Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria)<br>Huevos con ratatouille (patata, tomate, cebolla, calabaza, zanahoria, repollo, berenjena, pimiento)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:2.232/534 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small> | <b>18</b><br><br>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)<br>Merluza con zanahoria y patata<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:1.643/393 GT:13 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>                                   |
| <b>21</b><br><br>Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)<br>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:2.238/536 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>                        | <b>22</b><br><br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna<br>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera)<br>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br><br><small>VE:1.659/397 GT:16 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>                               | <b>23</b><br><br>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.)<br>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:2.112/505 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>   | <b>24</b><br><br>Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.)<br>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:2.230/534 GT:23 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>                                       | <b>25</b><br><br>Cazuela de fideos con pollo (tomate, pimiento, zanahoria)<br>Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa<br>Yogur y pan (eco.)<br><br><small>VE:1.568/375 GT:12 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>                              |
| <b>28</b><br><br>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:1.606/384 GT:15 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>                                    | <b>29</b><br><br>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br>Chop suey de pollo con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, repollo)<br>Yogur y pan integral (eco.)<br><br><small>VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>  | <b>30</b><br><br>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)<br>Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><br><small>VE:2.052/491 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>  |   |   |

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

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