

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2023

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1</p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.245/537 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>2</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.999/478 GT:20 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:11 SAL:0</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.822/436 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Pavo horneado con patata y tomate (cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.744/417 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>7</p> <p>Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.140/512 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>8</p> <p>Cazuela de patata con puerros (tomate, cebolla) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.907/456 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>9</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.590/381 GT:16 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>10</p> <p>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.326/556 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>13</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.132/510 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>14</p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.329/557 GT:24 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>15</p> <p>Cazuela de fideos con verduras (pimiento, zanahoria, tomate) Merluza con zanahoria y patata Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.941/464 GT:13 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>16</p> <p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.590/380 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>17</p> <p>Crema de patata y calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.062/493 GT:19 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>20</p> <p>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:1.763/422 GT:19 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.636/391 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>22</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.369/567 GT:23 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.672/400 GT:11 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>24</p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.647/633 GT:25 GS:0 HC:87 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>27</p> <p>FESTIVO Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.281/546 GT:21 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.565/374 GT:16 GS:0 HC:38 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>			

MES: FEBRERO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO FRUTA PAN	2 ESPINACAS REHOGADAS LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN	3 PISTO DE VERDURAS MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA FRUTA PAN
6 VERDURA TRICOLOR CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN LECHE PAN	7 CREMA DE ESPINACAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO FRUTA PAN	8 COLIFLOR GRATINADA TORTILLA DE QUESO FRUTA PAN	9 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL FRUTA PAN	10 GUISANTES SALTEADOS CON AJO MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA YOGUR DE SABORES PAN
13 SOPA DE AVE CON MARAVILLA REVUELTO DE CALABACÍN LECHE PAN	14 MENESTRA DE VERDURAS LOMO AL AJILLO FRUTA PAN	15 CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA YOGUR NATURAL PAN	16 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO FRUTA PAN	17 BRÓCOLI REHOGADO ABADEJO EN SALSA VERDE FRUTA PAN
20 SALTEADO DE VERDURAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO FRUTA PAN	21 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO LECHE PAN	22 ESPINACAS REHOGADAS EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA PAN	23 COLIFLOR GRATINADA LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL YOGUR NATURAL PAN	24 CREMA DE HORTALIZAS QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL FRUTA PAN
27 CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA LECHE PAN	28 BRÓCOLI REHOGADO BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ FRUTA PAN			