

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p><b>1</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.236/535 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>4</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata y arroz) (eco.) Yogur y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>5</b> Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>6</b><b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p><b>7</b><b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.996/477 GT:17 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>8</b><b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.987/475 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>
<p><b>11</b> Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>12</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.087/499 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>13</b> Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.900/455 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>14</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>15</b> Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.004/479 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p><b>18</b> Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.989/476 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p><b>19</b> Patatas asadas con guisante y huevo duro Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.878/449 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>20</b> Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.906/456 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>21</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.318/555 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>22</b> Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.898/454 GT:15 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p><b>25</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>26</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>27</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>28</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>29</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				01 COLIFLOR GRATINADA  LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL  FRUTA PAN
04 SALTEADO DE VERDURAS  TORTILLA DE QUESO  FRUTA PAN	05 BRÓCOLI REHOGADO  BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ  LECHE PAN	06 CREMA DE ZANAHORIA  LIBRITOS DE LOMO CASERO  FRUTA PAN	07 ESPINACAS REHOGADAS  LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL  YOGUR DE SABORES PAN	08 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL  FRUTA PAN
11 COLIFLOR GRATINADA  EMPANADILLAS DE ATÚN  FRUTA PAN	12 SOPA DE AVE CON MARAVILLA  REVUELTO DE CALABACÍN  YOGUR NATURAL PAN	13 CREMA DE CHAMPIÑÓN  ABADEJO EN SALSA VERDE  FRUTA PAN	14 ARROZ AL CURRY  PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA  FRUTA PAN	15 COLIFLOR GRATINADA  LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL  LECHE PAN
18 ESPINACAS REHOGADAS  LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL  FRUTA PAN	19 PISTO DE VERDURAS  MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA  YOGUR DE SABORES PAN	20 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO  FRUTA PAN	21 GUISANTES SALTEADOS CON AJO  MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA  LECHE PAN	22 CREMA DE ESPINACAS  BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO  FRUTA PAN
25  VACACIONES DE NAVIDAD	26  VACACIONES DE NAVIDAD	27  VACACIONES DE NAVIDAD	28  VACACIONES DE NAVIDAD	29  VACACIONES DE NAVIDAD