

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

* Se publicará una vez validado por parte del equipo EVACOLE de la Junta de Andalucía. Fecha tope: 16 marzo

1
Cazuela de fideos con verduras (eco.)
Libritos de lomo con ensalada de tomate
Yogur y pan (eco.)
VE:2.544/609 GT:24 GS:0 HC:78 AZ:0 PROT:21 SAL:0

2
Patatas asadas con guisante y huevo duro
Salchichas de pollo al horno con tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.630/390 GT:14 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:18 SAL:0

3
Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli)
Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.108/504 GT:17 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:14 SAL:0

6
Patatas en amarillo con atún (patata, atún, tomate, pimiento, cebolla, tomate)
Pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.664/637 GT:30 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:17 SAL:0

7
Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria)
Salmón al horno
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.777/425 GT:13 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:22 SAL:0

8
Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.282/546 GT:24 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0

9
Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao)
Pinchitos de pollo abobados
Yogur y pan (eco.)
VE:2.494/597 GT:23 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:17 SAL:0

10
Tallarines con salsa de tomate con queso rallado
Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo)
Flan y pan (eco.)
VE:1.799/430 GT:19 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:16 SAL:0

13
Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)
Salchichas Frankfurt con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.726/413 GT:19 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:14 SAL:0

14
Pisto manchego
Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias)
Macedonia de frutas y pan integral (eco.)
VE:1.637/392 GT:17 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:16 SAL:0

15
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.150/514 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:14 SAL:0

16
Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)
Albóndigas de pollo guisadas ensalsa (patata, cebolla, tomate)
Yogur y pan (eco.)
VE:2.083/498 GT:11 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:23 SAL:0

17
Sopa castellana (cebolla, zanahoria, patata, pollo)
Pollo en salsa
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.617/626 GT:26 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:20 SAL:0

20
PENDIENTE VALIDAR (*)

21
PENDIENTE VALIDAR (*)

22
PENDIENTE VALIDAR (*)

23
PENDIENTE VALIDAR (*)

24
PENDIENTE VALIDAR (*)

27
PENDIENTE VALIDAR (*)

28
PENDIENTE VALIDAR (*)

29
PENDIENTE VALIDAR (*)

30
PENDIENTE VALIDAR (*)

31
PENDIENTE VALIDAR (*)