

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2023

LA SALLE SAN JOSE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b></p> <p><b>RECOMENDACION FESTIVO</b></p> <p>Arroz horneado con pasas y quinoa (tomate, cebolla)</p> <p>Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.171/519 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p> | <p><b>2</b></p> <p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.469/352 GT:17 GS:0 HC:36 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p> | <p><b>3</b></p> <p>Crema de patata, champiñones, calabacín, zanahoria y apio con picatostes</p> <p>Salchichas de pollo al horno con tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.715/410 GT:14 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>                      | <p><b>4</b></p> <p>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera)</p> <p>Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.342/560 GT:23 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p> | <p><b>5</b></p> <p>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Piña en su jugo y pan (eco.)</p> <p>VE:2.359/564 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> |
| <p><b>8</b></p> <p>Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)</p> <p>Nuggets de pollo con pimientos asados</p> <p>Flan y pan (eco.)</p> <p>VE:1.728/413 GT:18 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>                               | <p><b>9</b></p> <p>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) con picatostes</p> <p>Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias)</p> <p>Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.809/433 GT:18 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>          | <p><b>10</b></p> <p>Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao)</p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.300/550 GT:20 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p> | <p><b>11</b></p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)</p> <p>Salchichas con cebolla</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.834/439 GT:14 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>                                                   | <p><b>12</b></p> <p>Espirales (eco.) con tomate y cebolla</p> <p>Pizza con ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.242/536 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>                                                                                           |
| <p><b>15</b></p> <p>Crema de patata, calabaza, apio y manzana con picatostes</p> <p>Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo)</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.839/440 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>                                     | <p><b>16</b></p> <p>Tallarines con salsa de tomate con queso rallado</p> <p>Pincho de pollo con patatas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.942/465 GT:17 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>                                                            | <p><b>17</b></p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.967/471 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>                                                | <p><b>18</b></p> <p>Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada)</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>                                 | <p><b>19</b></p> <p>Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Macedonia de frutas y pan (eco.)</p> <p>VE:2.429/581 GT:21 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>              |
| <p><b>22</b></p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>23</b></p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>24</b></p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>25</b></p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>                                                                                                                                                                                                              | <p><b>26</b></p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><b>29</b></p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>30</b></p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>31</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>* Se publicará una vez validado por parte del equipo EVACOLE de la Junta de Andalucía. Fecha tope: 18 de mayo</p>                                                                                                                                                                       |

