

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

RECOMENDACION

Cazuela de patata con puerros (eco.)
Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) con salteado de verduras con tomate
Yogur y pan (eco.)

VE:2.263/541 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:23 SAL:0

10

Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla)
Salchichas con tomate
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.624/389 GT:17 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:12 SAL:0

11

Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) con picatostes
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

12

Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.013/482 GT:18 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0

13

Espirales (eco.) con tomate y cebolla con queso rallado
Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.080/498 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0

16

Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) con picatostes
Estofado de cerdo con patata y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.927/461 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0

17

Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Pincho de pollo con rehogado de verduras (eco.) (patata, pimiento, zanahoria, calabacín, tomate)
Piña en su jugo y pan integral (eco.)

VE:1.983/474 GT:16 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:15 SAL:0

18

Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.980/474 GT:17 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:18 SAL:0

19

Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado
Alitas de pollo con patatas chips
Yogur y pan (eco.)

VE:2.193/525 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:18 SAL:0

20

Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.119/507 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0

23

Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo)
Chuletas de cerdo al horno con pisto
Yogur y pan (eco.)

VE:2.009/481 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0

24

Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)
Pizza
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.707/408 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:21 SAL:0

25

Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.105/504 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0

26

Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Filete de merluza rebozada con ensalada de tomate
Macedonia de frutas y pan (eco.)

VE:2.000/479 GT:17 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:13 SAL:0

27

Huevos revueltos con patatas
Pollo asado provenzal con patatas chips
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:22 SAL:0

30

Sopa castellana
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.920/459 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0