

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Tallarines a la carbonara Papas arrugadas al horno con pollo y mojo Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.954/467 GT:20 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>3</p> <p>Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, pimiento, zanahoria) con arroz Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.818/435 GT:19 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla con queso rallado Libritos de lomo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Macedonia de frutas y pan (eco.)</p> <p>VE:1.986/475 GT:19 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>5</p> <p>Canelones de espinacas Albóndigas de pollo guisadas en salsa (cebolla, tomate) con patatas asadas Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.938/464 GT:16 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>6</p> <p>RECOMENDACION FESTIVO Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.221/531 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>9</p> <p>RECOMENDACION FESTIVO Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Churrasquito de pollo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.927/461 GT:15 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pescadores con arroz (abadejo, tomate, mejillón) Salchichas Frankfurt con patatas chips Piña en su jugo y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.330/557 GT:22 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>11</p> <p>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) con picatostes Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>12</p> <p>Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Pizza margarita Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.376/568 GT:25 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>13</p> <p>Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) con salsa de tomate y cebolla Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.922/460 GT:14 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>16</p> <p>Pastel de patata y jamón york Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.009/481 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>17</p> <p>Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Croquetas y empanadillas con patatas chips Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.707/408 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>18</p> <p>Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla con queso rallado Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.105/504 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>19</p> <p>Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.000/479 GT:17 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>20</p> <p>Sopa de Navidad (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas fritas Flan y pan (eco.)</p> <p>VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>			