

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD
6 RECOMENDACION FESTIVO Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.306/552 GT:19 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	7 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Alitas de pollo con patatas chips Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.975/473 GT:20 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	8 Tallarines a la carbonara Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.016/482 GT:19 GS:54 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	9 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Lomo de cerdo empanado con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Macedonia de frutas y pan (eco.) <small>VE:2.139/512 GT:22 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	10 Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Pizza margarita Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.968/471 GT:21 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>
13 Guiso de garbanzos con fideos a la castellana (patata, zanahoria, repollo) Alitas de pollo con patatas chips Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.975/472 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	14 Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) con queso rallado Redondo de pavo Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.898/454 GT:18 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	15 Huevos revueltos con patatas con atún Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.876/449 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	16 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.232/534 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	17 Espirales (eco.) con tomate y cebolla con queso rallado Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Natillas y pan (eco.) <small>VE:2.027/485 GT:15 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>
20 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada <small>VE:1.747/418 GT:18 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	21 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.938/464 GT:15 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	22 Sopa castellana Flamenquines con papas fritas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.068/495 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	23 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado Salmón al horno Piña en su jugo y pan (eco.) <small>VE:2.142/512 GT:22 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	24 Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.) con picatostes Albóndigas de pollo guisadas en salsa (cebolla, tomate) con patatas Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.889/452 GT:14 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>
27	28	29	30	31