

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 FESTIVO Crema de calabaza (eco.) Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:601 Hc:55 Pro:12 Lip:31	2 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:603 Hc:54 Pro:15 Lip:32	3 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
5 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Paella de carne Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:622 Hc:60 Pro:12 Lip:38	6 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Pollo asado al ajillo Yogur y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta Kcal:656 Hc:51 Pro:16 Lip:30	7 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos Kcal:642 Hc:57 Pro:16 Lip:28	8 Cazuela de verdura con fideos Merluza en salsa marinera Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:620 Hc:57 Pro:13 Lip:29	9 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:671 Hc:57 Pro:15 Lip:28	10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
12 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:592 Hc:55 Pro:13 Lip:33	13 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:605 Hc:58 Pro:11 Lip:29	14 Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:559 Hc:56 Pro:14 Lip:32	15 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos Kcal:659 Hc:53 Pro:14 Lip:30	16 Pasta con verduras (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:615 Hc:56 Pro:14 Lip:31	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	18 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta
19 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:629 Hc:52 Pro:12 Lip:36	20 Enchufos a la campesina (alubia, patata, arroz, pimiento, zanahoria) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:624 Hc:53 Pro:17 Lip:31	21 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:575 Hc:55 Pro:10 Lip:28	22 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:592 Hc:57 Pro:11 Lip:35	23 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) Filete de merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:661 Hc:57 Pro:15 Lip:28	24 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
26 Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Tortilla de patata y calabacín casera Yogur y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:661 Hc:51 Pro:14 Lip:36	27 Crema de calabaza (eco.) Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan integral (eco.) (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:655 Hc:54 Pro:10 Lip:34	28 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) en salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:665 Hc:53 Pro:16 Lip:31	29 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tiras de mar en amarillo Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:653 Hc:56 Pro:13 Lip:22	30 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:599 Hc:56 Pro:12 Lip:33		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES