

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO Ensalada ilustrada (lechuga, tomate, aceitunas, maíz, remolacha) Coditos con salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.538/607 GT:30 GS:3 HC:52 AZ:4 PROT:15 SAL:3
4 Crema de calabacín (eco.) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.489/595 GT:31 GS:5 HC:52 AZ:9 PROT:13 SAL:5	5 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.525/604 GT:33 GS:4 HC:51 AZ:3 PROT:12 SAL:4	6 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.) VE:2.483/594 GT:34 GS:5 HC:50 AZ:20 PROT:15 SAL:4	7 Macarrones pomodoro (tomate) Filete de merluza a la crema con calabacín Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.534/606 GT:31 GS:3 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4	8 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.508/600 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:1 PROT:12 SAL:6
11 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.500/598 GT:33 GS:4 HC:54 AZ:9 PROT:14 SAL:6	12 Crema de brócoli (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.540/608 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:1 PROT:15 SAL:4	13 Lentejas con arroz (arroz, zanahoria, cebolla) (eco.) Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.525/604 GT:32 GS:4 HC:52 AZ:4 PROT:14 SAL:5	14 Espirales a la napolitana (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento) Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de tomate con palitos de zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.544/609 GT:30 GS:3 HC:57 AZ:5 PROT:13 SAL:4	15 Ensalada de tomate y atún Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.452/587 GT:31 GS:3 HC:54 AZ:3 PROT:12 SAL:2
18 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.494/597 GT:32 GS:5 HC:52 AZ:21 PROT:15 SAL:4	19 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Guiso de patata y magro de cerdo con tomate (patata, magro, tomate, cebolla, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.473/592 GT:32 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:14 SAL:4	20 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) Albóndigas de merluza y pota en amarillo (guisante y zanahoria) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.494/597 GT:33 GS:3 HC:51 AZ:4 PROT:15 SAL:5	21 Crema de zanahoria (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.512/601 GT:32 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:14 SAL:5	22 Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Tortilla alemana (salchicha de cerdo) con ensalada de tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.547/609 GT:32 GS:4 HC:54 AZ:4 PROT:14 SAL:5
25 JORNADA GASTMCA. RIOJANA Caparrones con sus sacramentos (zanahoria, patata, arroz, pimiento, chorizo, morcilla) Filete de abadejo a la riojana (patata, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.528/605 GT:30 GS:3 HC:54 AZ:11 PROT:15 SAL:5	26 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.531/606 GT:35 GS:4 HC:53 AZ:3 PROT:12 SAL:5	27 Crema de verduras (calabacín, zanahoria) (eco.) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa con patatas asadas Yogur y pan (eco.) VE:2.530/605 GT:35 GS:6 HC:50 AZ:18 PROT:15 SAL:5	28 Lentejas con arroz (arroz, zanahoria, cebolla) (eco.) Tortilla de patatas con ensalada de tomate con palitos de zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.518/602 GT:30 GS:4 HC:54 AZ:4 PROT:15 SAL:6	29 Ensalada de tomate y aceitunas Coditos con salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.499/598 GT:30 GS:3 HC:51 AZ:4 PROT:15 SAL:3