

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2023

- Nombre del Colegio - C.E.I.P. CONCEPCIÓN DE ESTEVARENA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
RECOMENDACION FESTIVO
Arroz horneado con pasas y quinoa (tomate, cebolla)
Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.171/519 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:20 SAL:0

2
Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.469/352 GT:17 GS:0 HC:36 AZ:0 PROT:16 SAL:0

3
Crema de patata, champiñones, calabacín, zanahoria y apio
Salchichas de pollo al horno con tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.715/410 GT:14 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0

4
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera)
Yogur y pan (eco.)

VE:2.342/560 GT:23 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0

5
Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.359/564 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0

8
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.728/413 GT:18 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0

9
Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)
Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias)
Yogur y pan integral (eco.)

VE:1.809/433 GT:18 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0

10
Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.300/550 GT:20 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0

11
Sopa de ave con pasta (cebolla, zanahoria, patata, pollo)
Merluza con zanahoria y patata
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.834/439 GT:14 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0

12
Espirales (eco.) con tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.242/536 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0

15
Crema de patata, calabaza, apio y manzana
Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.839/440 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0

16
Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.942/465 GT:17 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0

17
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)
Salmón al horno
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.967/471 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:22 SAL:0

18
Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada)
Yogur y pan (eco.)

VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0

19
Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.429/581 GT:21 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:19 SAL:0

22
Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0

23
Crema de hortalizas eco. (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0

24
Sopa de ave con pasta (cebolla, zanahoria, patata, pollo)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0

25
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata)
Yogur y pan (eco.)

VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0

26
Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Filete de merluza en salsa verde con patata (patata, cebolla, guisante, espinaca)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0

29
Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0

30
Fideos salteados con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate)
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Yogur y pan integral (eco.)

VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0

31
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)
Patatas bravas con pollo y salsa bechamel
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0