

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2023

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**2**  
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate  
Tortilla francesa con ensalada de tomate y remolacha  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**3**  
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)  
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0

**4**  
Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)  
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**5**  
Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)  
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**6**  
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)  
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)  
Yogur y pan (eco.)

VE:1.887/451 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:21 SAL:0

**9**  
Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla  
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0

**10**  
Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)  
Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**11**  
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz  
Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata)  
Yogur y pan (eco.)

VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**12**  
**RECOMENDACION FESTIVO**  
Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)  
Caballa a la plancha con patatas asadas  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0

**13**  
Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)  
Hamburguesa de pollo y pavo en salsa (tomate, cebolla, especias)  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**16**  
Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha  
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)  
Yogur y pan (eco.)

VE:2.043/489 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**17**  
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate  
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**18**  
Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)  
Estofado de cerdo con patata y tomate  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.972/472 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0

**19**  
Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.)  
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0

**20**  
Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)  
Merluza con zanahoria y patata al horno  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**23**  
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna  
Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria)  
Yogur y pan (eco.)

VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0

**24**  
Crema (eco.) de puerro y patata  
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**25**  
Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)  
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y remolacha  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**26**  
Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla  
Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0

**27**  
Patatas asadas con guisante y huevo duro  
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**30**  
Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)  
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**31**  
Crema de patata y apio  
Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) con patatas asadas  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0