

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2024

- Nombre del Colegio - CEIP CONCEPCIÓN ESTEVARENA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

VACACIONES DE NAVIDAD

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

8

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

VE:2.172/520 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0

9

Arroz con verduras (eco) (judía
verde, pimiento, tomate,
guisante)
Salmón al horno
Fruta de temporada y pan
integral (eco.)

VE:1.985/475 GT:14 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0

10

Macarrones (eco.) con salsa de
tomate y cebolla
Tortilla francesa con atún al
horno con ensalada de tomate y
maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.234/534 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:20 SAL:0

11

Ensalada de lechuga, tomate,
aceituna y remolacha
Lentejas a la extremeña con
chorizo (eco.) (patata, tomate,
zanahoria, pimiento, chorizo)
Yogur y pan (eco.)

VE:1.927/461 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0

12

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

VE:1.927/461 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0

15

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

VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0

16

Ensalada de lechuga, tomate,
pepino, zanahoria y maíz
Espirales (eco.) con salsa de
tomate y dorada (tomate,
dorada, cebolla, zanahoria)
Yogur y pan integral (eco.)

VE:2.205/527 GT:22 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0

17

Crema de calabacín (patata,
calabacín) (eco.)
Pollo asado provenzal con
patatas asadas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.183/522 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:21 SAL:0

18

Potaje de garbanzos con
espinacas (zanahoria, patata,
cebolla, arroz)
Queso fresco con ensalada de
lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.731/414 GT:18 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:14 SAL:0

19

Arroz cocido (eco) con salsa de
tomate
Abadejo horneado a la crema
(perejil, ajo)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.161/517 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:19 SAL:0

22

23

24

25

26

29

30

31