

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2024

- Nombre del Colegio - C.E.I.P. CONCEPCIÓN DE 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 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.012/481 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0		23 Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.871/448 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0		24 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.167/518 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:15 SAL:0		25 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:1.936/463 GT:21 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0		26 Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.838/440 GT:16 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0		
29 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.887/452 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0		30 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.930/462 GT:20 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:13 SAL:0		31 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.004/479 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0						