

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2024

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>1 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.217/530 GT:18 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>2 Tallarines cocidos con albahaca y aove Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.001/479 GT:14 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>5 Cous cous con verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.961/469 GT:15 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>6 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.166/518 GT:21 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>7 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.201/527 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>8 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.997/478 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>9 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.817/435 GT:17 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>12 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.)</p> <p>VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>13 Lentejas estofadas con arroz Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.868/447 GT:20 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>14 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>15 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.114/506 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>16 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.032/486 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
19	20	21	22	23
26	27	28	29	