

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>3</b></p> <p>Cous cous con verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.024/484 GT:17 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.075/496 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.949/466 GT:20 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>6</b></p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.347/561 GT:23 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Pollo asado provenzal con patata parisina noisette horneada con aove Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.163/518 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p><b>10</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.007/480 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.761/421 GT:17 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.893/453 GT:15 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p><b>13</b></p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.892/453 GT:21 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>14</b></p> <p>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.965/470 GT:16 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.785/427 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.932/462 GT:15 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.135/511 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>20</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.300/550 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.921/459 GT:18 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p><b>24</b></p> <p>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.102/503 GT:17 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>

MES: JUNIO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>03 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>04 SALTEADO DE VERDURAS ASADAS</p> <p>SAN JACOBO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>05 CREMA DE CALABAZA</p> <p>ATÚN ENCEBOLLADO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>06 PISTO DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>07 ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>10 ARROZ CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>11 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>12 VERDURA TRICOLOR</p> <p>LIBRITOS DE LOMO CASERO</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>13 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>14 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO</p> <p>LECHE PAN</p>
<p>17 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>18 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>MUSLITOS DE POLLO CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>19 ALCACHOFAS SALTEADAS CON AJO Y JAMÓN</p> <p>REVUELTO DE BACALAO LECHE PAN</p>	<p>20 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y TERNERA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>21 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>24 PISTO DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>				