aramark

BASAL

febrero-24

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDÍA VERDE, BACALAO, MEJILLÓN) QUESO FRESCO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 504,68KCAL 12,22g P, 19,49g L, 71,37 g HC	**2** TALLARINES COCIDOS CON ALBAHACA Y AOVE ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA (PATATA, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, JUDIA VERDE) PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 409,76KCAL 15,08g P, 13,93 g L, 57,54 g HC
5 COUS COUS REHOGADO CON VERDURAS 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 469,18KCAL 17,01g P, 15,37g L, 67,04g HC	**6** CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, CALABACIN, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, GUISANTE) POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 518,15KCAL 21,22g P, 21,23g L, 60,61g HC	**7** ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 526,53KCAL 14,71g P, 20,33g L, 72,36g HC	**8** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 CAZUELA DE PATATAS GUISADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 477,8KCAL 15,44g P, 21,88g L, 56,39g HC	**9** POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA, ARROZ) MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 434,67KCAL 18,55g P, 17,18g L, 52,82g HC
12 SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 504,44KCAL 17,15g P, 20,39g L, 64,79g HC	**13** LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA, TOMATE) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 446,81KCAL 17,95g P, 19,69g L, 49,51g HC	**14** CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI) ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 465,1KCAL 16,96g P, 17,46g L, 61,48g HC	**15** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 505,76KCAL 14,35g P, 19,77g L, 70,99g HC	**16** ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICO (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE) ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 486,03KCAL 18,74g P, 14,7g L, 71,44g HC
19 CAZUELA DE PATATAS CON PUERRO ECOLÓGICA 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 511,28KCAL 14,33g P, 20,2g L, 69,28g HC	**20** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, ARROZ) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 469,41KCAL 12,38g P, 20,78g L, 58,03g HC	**21** CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECO 0 ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA) PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 457,98KCAL 19,36g P, 15,33g L, 62,43g HC	**22** ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 490,27KCAL 17,79g P, 15,68g L, 71,27g HC	**23** CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS ECOLÓGICA (PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA, TOMATE) MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 451,45KCAL 20,96g P, 17,39g L, 54,64g HC
26 MACARRONES ECO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 445,73KCAL 14,84g P, 19,33g L, 54,65g HC	**27** CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 461,64KCAL 16,9g P, 19,37g L, 54,9g HC	**28 RECOMENDACIÓN FESTIVO** SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 483,34KCAL 16,62g P, 19,72g L, 61,23g HC	**29** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y REMOLACHA 0 LENTEJAS A LA EXTREMEÑA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, CHORIZO) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 488,55KCAL 12,97g P, 16,76g L, 72,63g HC	

Fecha de impresión: 16/02/2024