

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)	4 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Albóndigas de merluza y pota guisadas a la vizcaína (tomate, pimiento, ajo, perejil) Fruta de temporada y pan integral (eco.)	5 Ensalada completa con vinagreta de fresa y quinoa (lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria) Potaje de garbanzos con carne (zanahoria, patata, judía verde, cebolla, arroz y magro de cerdo) Yogur y pan (eco.)	6 Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (eco.)	7 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.)
10 Macarrones pomodoro (tomate) Filete de merluza a la crema con calabacín Fruta de temporada y pan (eco.)	11 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Queso fresco con lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.)	12 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) con salsa de tomate Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)	13 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.)	14 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa de atún Fruta de temporada y pan (eco.)
17 Lentejas con arroz (arroz, zanahoria, cebolla) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)	18 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Fruta de temporada y pan integral (eco.)	19 Espirales a la napolitana (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento) Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de tomate con aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.)	20 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (eco.)	21 Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.) Pizza casera a los 3 quesos Fruta de temporada y pan (eco.)
24 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Coditos con salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan (eco.)	25 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Yogur y pan integral (eco.)	26 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)	27 Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) Pastel de pastor (puré de patata con carne de ternera y cerdo) con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)	28 FESTIVO Potaje de habichuelas (eco.) (zanahoria, patata, arroz, tomate, pimiento, cebolla) Filete de abadejo en salsa (patata, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.)