

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: Mayo 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b> Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Palometa a la griega (tomate y especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.028/485 GT:16 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:24 SAL:0</p>	<p><b>4</b> Fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.012/481 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>5</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.644/393 GT:15 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>6</b> Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.258/540 GT:20 GS:0 HC:78 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p><b>7</b> Crema de brócoli (eco.) Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Yogur y pan (eco.) VE:1.773/424 GT:17 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p><b>10</b> Crema de verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.618/387 GT:15 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p><b>11</b> Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Ternera con papas y mojo picón Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.062/493 GT:21 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p><b>12</b> Arroz con carne (cerdo, judía verde, pimiento, zanahoria, tomate) Merluza con patata y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.169/519 GT:21 GS:14 HC:77 AZ:0 PROT:0 SAL:0</p>	<p><b>13</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales a la mediterránea con dorada Yogur y pan (eco.) VE:2.057/492 GT:20 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>14</b> Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.320/555 GT:25 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>
<p><b>17</b> Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Yogur y pan (eco.) VE:2.104/503 GT:24 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:25 SAL:0</p>	<p><b>18</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.437/583 GT:25 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>19</b> Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.831/438 GT:16 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>20</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.072/496 GT:17 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p><b>21</b> Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.551/371 GT:12 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p><b>24</b> Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.316/554 GT:25 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>25</b> Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.091/500 GT:20 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p><b>26</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:1.548/370 GT:16 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>27</b> Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.804/432 GT:16 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p><b>28</b> Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.161/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p><b>31</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.644/393 GT:15 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>				