

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>* Se publicará una vez validado por parte del equipo EVACOLE de la Junta de Andalucía. Fecha tope: 16 marzo</p>		<p>1 Cazuela de fideos con verduras (eco.) Pastel de pollo y puerro (patata, huevo, tomate) con ensalada de tomate Yogur y pan (eco.) VE:2.544/609 GT:24 GS:0 HC:78 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>2 Patatas asadas con guisante y huevo duro Salchichas de pollo al horno con tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.630/390 GT:14 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>3 Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.108/504 GT:17 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>
<p>6 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.530/366 GT:13 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>7 Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.777/425 GT:13 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>8 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.282/546 GT:24 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>9 Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.494/597 GT:23 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>10 Crema (eco.) de puerro y patata Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.799/430 GT:19 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>13 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.726/413 GT:19 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>14 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.637/392 GT:17 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>15 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.150/514 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>16 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Merluza con zanahoria y patata Yogur y pan (eco.) VE:2.083/498 GT:11 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p>17 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Patatas machadas horneadas con huevo (ajo, perejil) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.617/626 GT:26 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>
<p>20 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>21 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>22 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>23 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>24 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>
<p>27 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>28 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>29 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>30 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>31 PENDIENTE VALIDAR (*)</p>