

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0	2 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0
5 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.248/538 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0	6 Cazuela de patata con puerros (tomate, cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.771/424 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:23 SAL:0	7 Arroz a la marinera (guisante, tomate, cebolla, pimiento, judía verde, zanahoria, bacalao y mejillones) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.758/420 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0	8 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.255/540 GT:21 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0	9 Crema de patata, espinaca, calabacín y cebolla (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:1.654/396 GT:15 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0
12 Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0	13 Sopa de ave con pasta (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza con calabacín y patata al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0	14 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Macarrones (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Yogur y pan (eco.) VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0	15 Crema de patata y garbanzos (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0	16 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0
19 Crema de verduras Patatas guisadas con chorizo y huevo duro Yogur y pan (eco.) VE:2.134/510 GT:24 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0	20 Espirales (eco.) con salsa de tomate Pizza margarita Postre lácteo y pan integral (eco.) VE:1.654/396 GT:15 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0	21 Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate) Buñuelos de bacalao con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (eco.)	22 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas chips Postre lácteo y pan (eco.) VE:2.164/518 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:21 SAL:0	23 VACACIONES DE VERANO
26 VACACIONES DE VERANO	27 VACACIONES DE VERANO	28 VACACIONES DE VERANO	29 VACACIONES DE VERANO	30 VACACIONES DE VERANO