

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0

9
Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0

16
Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)
Yogur y pan (eco.)

VE:2.043/489 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0

23
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria)
Yogur y pan (eco.)

VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0

30
Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0

3
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0

10
Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)
Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0

17
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0

24
Crema (eco.) de puerro y patata
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0

31
Crema de patata y apio
Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) con patatas asadas
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0

4
Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0

11
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Yogur y pan (eco.)

VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0

18
Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)
Estofado de cerdo con patata y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.972/472 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0

25
Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0

5
Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0

12
RECOMENDACION FESTIVO
Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)
Caballa a la plancha con patatas asadas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0

19
Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0

26
Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0

6
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Yogur y pan (eco.)

VE:1.887/451 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:21 SAL:0

13
Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)
Hamburguesa de pollo y pavo en salsa (tomate, cebolla, especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0

20
Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Merluza con zanahoria y patata al horno
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0

27
Patatas asadas con guisante y huevo duro
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0