

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

MES: Febrero 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1**  
Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla)  
Salmón al horno  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:2.011/481 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0

**2**  
Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.485/594 GT:30 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**3**  
Crema parmentier (eco.) (patata y puerro)  
Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.510/361 GT:11 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**4**  
Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde)  
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0

**7**  
Arroz cocido con salsa de tomate  
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.238/536 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0

**8**  
Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)  
Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:1.659/397 GT:16 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**9**  
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas)  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.959/469 GT:18 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**10**  
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:2.264/542 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:12 SAL:0

**11**  
Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)  
Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)  
Yogur y pan (eco.)  
VE:1.681/402 GT:15 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:25 SAL:0

**14**  
Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.)  
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.606/384 GT:15 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**15**  
Crema de calabacín (eco.)  
Ternera con papas y mojo picón  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**16**  
Paella de verduras (eco.)  
Merluza con patata y zanahoria  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.959/469 GT:13 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**17**  
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:2.384/570 GT:26 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**18**  
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz  
Espirales a la mediterránea con dorada  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.165/518 GT:23 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0

**21**  
Puchero de garbanzos con fideos (zanahoria, patata, cebolla, judía verde)  
Cazuela de patata con palometa (patata, tomate, palometa, bacalao)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.806/432 GT:16 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:23 SAL:0

**22**  
Fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate)  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate  
Yogur y pan integral (eco.)  
VE:2.190/524 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**23**  
Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha  
Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.608/385 GT:16 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**24**  
Arroz cocido con salsa de tomate  
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.272/544 GT:21 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:12 SAL:0

**25**  
Crema de brócoli (eco.)  
Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.643/393 GT:13 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**26**  
**RECOMENDACION FESTIVO**  
Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde) con salsa italiana (tomate y cebolla)  
Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.011/481 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0