

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

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p><b>1</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.236/535 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>4</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata y arroz) (eco.) Yogur y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>5</b> Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>6</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, 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</p>	<p><b>7</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.996/477 GT:17 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>8</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.987/475 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>
<p><b>11</b> Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>12</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.087/499 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>13</b> Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.900/455 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>14</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>15</b> Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.004/479 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p><b>18</b> Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.989/476 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p><b>19</b> Patatas asadas con guisante y huevo duro Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.878/449 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>20</b> Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.906/456 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>21</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.318/555 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>22</b> 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:1.898/454 GT:15 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p><b>25</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>26</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>27</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>28</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>29</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>