

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>1 RECOMENDACION FESTIVO</b><br/>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)<br/>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:1.463/350 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p> | <p><b>2</b><br/>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)<br/>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.842/441 GT:11 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>                                            | <p><b>3</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br/>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.052/491 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>                                            | <p><b>4</b><br/>Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria)<br/>Tortilla de patata y calabacín al horno<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:2.672/639 GT:25 GS:0 HC:86 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p> |
| <p><b>7</b><br/>Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)<br/>Salmón al horno<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.096/501 GT:10 GS:0 HC:81 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>                                                                              | <p><b>8</b><br/>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate<br/>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:2.004/479 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>                                                                                                   | <p><b>9</b><br/>Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla)<br/>Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>                                            | <p><b>10</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha<br/>Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún)<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:1.614/386 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>                                                                         | <p><b>11</b><br/>Crema de patata y brócoli (eco.)<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.728/413 GT:21 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>                                          |
| <p><b>14</b><br/>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)<br/>Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.818/435 GT:8 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:25 SAL:0</p> | <p><b>15</b><br/>Coditos (eco.) con salsa de tomate y cebolla<br/>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br/>Yogur y pan integral (eco.)<br/>VE:2.190/524 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>                                                                                               | <p><b>16</b><br/>Crema de calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria)<br/>Dados de pechuguitas de pollo guisadas con arroz pilaf (tomate, especias) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.649/394 GT:16 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p> | <p><b>17</b><br/>Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria)<br/>Huevos con ratatouille (patata, tomate, cebolla, calabaza, zanahoria, repollo, berenjena, pimiento)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.232/534 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p> | <p><b>18</b><br/>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)<br/>Merluza con zanahoria y patata<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.643/393 GT:13 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>                                           |
| <p><b>21</b><br/>Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)<br/>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.238/536 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>                        | <p><b>22</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna<br/>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera)<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br/>VE:1.659/397 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>                                       | <p><b>23</b><br/>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.)<br/>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.112/505 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>                                                                 | <p><b>24</b><br/>Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.)<br/>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.230/534 GT:23 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>                                       | <p><b>25</b><br/>Cazuela de fideos con pollo (tomate, pimiento, zanahoria)<br/>Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:1.568/375 GT:12 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>                                      |
| <p><b>28</b><br/>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:1.606/384 GT:15 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>                                    | <p><b>29</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br/>Chop suey de pollo con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, repollo)<br/>Yogur y pan integral (eco.)<br/>VE:1.886/451 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>                                                                    | <p><b>30</b><br/>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)<br/>Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)<br/>VE:2.052/491 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |