

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 VACACIONES DE VERANO	2 VACACIONES DE VERANO
5 VACACIONES DE VERANO	6 VACACIONES DE VERANO	7 VACACIONES DE VERANO	8 VACACIONES DE VERANO	9 VACACIONES DE VERANO
12 Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.216/530 GT:19 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0	13 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.404/336 GT:13 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:12 SAL:0	14 Crema (eco.) de puerro y patata Hamburguesa mixta (cerdo y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.759/421 GT:16 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0	15 Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.466/590 GT:24 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:16 SAL:0	16 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.488/356 GT:12 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:19 SAL:0
19 Arroz a banda (bacalao, cebolla, pimiento, tomate, especias) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.892/453 GT:13 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0	20 Crema (eco.) de patata y calabaza Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.895/453 GT:18 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:24 SAL:0	21 Espirales (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.555/611 GT:27 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0	22 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.571/376 GT:18 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:12 SAL:0	23 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.987/475 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:21 SAL:0
26 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas mixtas (cerdo y pollo) en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.819/435 GT:12 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:21 SAL:0	27 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.893/453 GT:16 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:12 SAL:0	28 Garbanzos con espinacas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:2.042/488 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:20 SAL:0	29 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Macarrones con salsa de tomate y limanda (limanda, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.023/484 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:11 SAL:0	30 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla) Hamburguesa de jibia en salsa (tomate, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.766/422 GT:13 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:25 SAL:0