

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) con picatostes Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.536/607 GT:32 GS:5 HC:50 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>	<p>2 Potaje de garbanzos con magro (zanahoria, patata, judía verde, cebolla) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.570/615 GT:36 GS:4 HC:50 AZ:3 PROT:14 SAL:3</p>	<p>3 Fideuá a la marinera (pota, merluza) Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (eco.) VE:2.605/623 GT:30 GS:3 HC:52 AZ:4 PROT:17 SAL:4</p>	<p>4 Espaguetis a la italiana con queso Filete de merluza a la crema con calabacín horneado Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.567/614 GT:30 GS:2 HC:56 AZ:7 PROT:16 SAL:4</p>
<p>7 RECOMENDACION FESTIVO Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Pavo rustido con verduras Flan y pan (eco.) VE:2.578/617 GT:30 GS:4 HC:54 AZ:3 PROT:15 SAL:3</p>	<p>8 RECOMENDACION FESTIVO Espirales (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.547/609 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:6 PROT:15 SAL:3</p>	<p>9 Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) con picatostes Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.538/607 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:5 PROT:14 SAL:5</p>	<p>10 Sopa de pescadores Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.565/614 GT:32 GS:4 HC:60 AZ:6 PROT:13 SAL:7</p>	<p>11 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (arroz, tomate, zanahoria, cebolla) Merluza a la piña Yogur y pan (eco.) VE:2.863/685 GT:26 GS:6 HC:53 AZ:22 PROT:18 SAL:5</p>
<p>14 Raviolis de carne al pomodoro Stick de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.509/600 GT:32 GS:5 HC:50 AZ:13 PROT:15 SAL:7</p>	<p>15 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín con AOVE Natillas y pan integral (eco.) VE:2.627/628 GT:35 GS:5 HC:51 AZ:21 PROT:14 SAL:5</p>	<p>16 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) con picatostes Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.536/607 GT:32 GS:5 HC:51 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>	<p>17 Lentejas estofadas a la extremeña con chorizo y morcilla Albóndigas de atún en salsa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (eco.) VE:2.800/670 GT:27 GS:5 HC:60 AZ:24 PROT:20 SAL:6</p>	<p>18 Arroz tres delicias de hortalizas (arroz, pimiento, guisante, calabacín, zanahoria, maíz) Cazuela de patatas y lubina Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.519/603 GT:30 GS:3 HC:57 AZ:4 PROT:14 SAL:4</p>
<p>21 Potaje de garbanzos con magro (zanahoria, patata, judía verde, cebolla) Tortilla francesa de queso con patatas asadas Yogur y pan (eco.) VE:2.593/620 GT:31 GS:5 HC:53 AZ:18 PROT:16 SAL:3</p>	<p>22 Macarrones con tomate (eco.) Salchichas Frankfurt con patatas asadas Postre especial y pan integral (eco.) VE:2.546/609 GT:32 GS:7 HC:51 AZ:2 PROT:15 SAL:5</p>	<p>23 Arroz caldoso de verduras Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.478/593 GT:31 GS:3 HC:58 AZ:2 PROT:10 SAL:4</p>		
28	29	30	31	