

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>Sopa de pasta (pasta, patata, zanahoria y cebolla) (eco.) Tiras de mar en amarillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) Kcal:594 Hc:55 Pro:14 Lip:33</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza (eco.) Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta) Kcal:655 Hc:54 Pro:10 Lip:34</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Huevos con pisto (con calabacín) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos) Kcal:636 Hc:53 Pro:15 Lip:30</p>	<p>4</p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) en salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos) Kcal:689 Hc:51 Pro:16 Lip:33</p>	<p>5</p> <p>Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos) Kcal:598 Hc:57 Pro:12 Lip:32</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>
<p>8</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos) Kcal:548 Hc:83 Pro:17 Lip:11</p>	<p>9</p> <p>Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) Kcal:663 Hc:82 Pro:23 Lip:28</p>	<p>10</p> <p>Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) Kcal:548 Hc:77 Pro:20 Lip:17</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tortilla de patatas casera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) Kcal:609 Hc:88 Pro:28 Lip:17</p>	<p>12 FESTIVO</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento) Yogur y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta) Kcal:621 Hc:54 Pro:13 Lip:34</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>
<p>15</p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos) Kcal:623 Hc:60 Pro:11 Lip:29</p>	<p>16</p> <p>Patatas estofadas (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos) Kcal:592 Hc:57 Pro:13 Lip:33</p>	<p>17</p> <p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) Kcal:651 Hc:60 Pro:28 Lip:30</p>	<p>18</p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con boloñesa de ternera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos) Kcal:638 Hc:55 Pro:11 Lip:32</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín casera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos) Kcal:650 Hc:55 Pro:16 Lip:25</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Tortilla de patatas casera con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta) Kcal:619 Hc:56 Pro:13 Lip:32</p>	<p>23</p> <p>Espirales (eco.) a la napolitana (con zanahoria) Tiras de mar en salsa marinera Yogur y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta) Kcal:664 Hc:58 Pro:15 Lip:28</p>	<p>24</p> <p>Potaje de habichuelas (alubia, arroz, patata, zanahoria, tomate) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos) Kcal:614 Hc:54 Pro:16 Lip:31</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos) Kcal:602 Hc:54 Pro:12 Lip:32</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos) Kcal:594 Hc:54 Pro:14 Lip:38</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>
<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lenteja, arroz, zanahoria) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos) Kcal:609 Hc:53 Pro:16 Lip:32</p>	<p>30</p> <p>Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos) Kcal:607 Hc:56 Pro:14 Lip:30</p>	<p>31</p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos) Kcal:617 Hc:58 Pro:11 Lip:34</p>				

(* Recomendación cena (** Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES