

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<p>10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:646 Hc:55 Pro:16 Lip:28</p>	<p>11 Macarrones (eco.) con pisto Tortilla de patatas casera Yogur y pan integral (eco.) Kcal:652 Hc:55 Pro:14 Lip:30</p>	<p>12 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata y arroz) (eco.) Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:595 Hc:56 Pro:11 Lip:33</p>	<p>13 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:611 Hc:55 Pro:12 Lip:32</p>	<p>14 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Medias lunas de huevo con verduras rehogadas (calabacín, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:623 Hc:57 Pro:12 Lip:31</p>
<p>17 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:592 Hc:55 Pro:13 Lip:33</p>	<p>18 Espirales napolitana (con zanahoria) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) Kcal:635 Hc:56 Pro:14 Lip:33</p>	<p>19 Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:594 Hc:56 Pro:12 Lip:33</p>	<p>20 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.)(patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Huevos duros con pisto Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:636 Hc:52 Pro:16 Lip:29</p>	<p>21 Crema de calabacín (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:597 Hc:54 Pro:11 Lip:11</p>
<p>24 Chicharos a la campesina (alubia, patata, arroz, pimiento, zanahoria) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:621 Hc:52 Pro:15 Lip:32</p>	<p>25 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) Kcal:629 Hc:52 Pro:12 Lip:36</p>	<p>26 Macarrones (eco.) con pisto Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:618 Hc:54 Pro:17 Lip:29</p>	<p>27 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:592 Hc:57 Pro:11 Lip:35</p>	<p>28 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan (eco.) Kcal:607 Hc:53 Pro:17 Lip:30</p>