Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	3 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	4 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1	5 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:27 GS:8 HC:92 AZ:15 PROT:33 SAL:2	6 Patatas estofadas Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1
9 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1	10 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:16 GS:1 HC:119 AZ:25 PROT:21 SAL:1	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:110 AZ:26 PROT:39 SAL:3	12 **FESTIVO**	13 **FESTIVO**
16 Crema de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.031/725 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1	17 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	18 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1	19 Arroz (integral) con pollo al curry Abadejo con pisto Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:30 GS:7 HC:48 AZ:13 PROT:18 SAL:2	20 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1
23 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	24 Garbanzos estofados con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	25 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2	26 Patatas estofadas Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:9 GS:3 HC:84 AZ:10 PROT:24 SAL:1	27 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1
30 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	31 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1			NO LENTEJAS,LTP (NO PRUNACEAS) PELAR Y LAVAR TODAS LAS FRUTAS Y HORTALIZAS