MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: DICIEMBRE

COLEGIO: MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES- RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 ARROZ HORTELANO DE VERDURAS Y LEGUMBRES(114GR ARROZ COCIDO=3RAC+55GR LEGUMBRE ESCURRIDA=1RAC HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC/PAN20GR=1RAC	3 GARBANZOS ESTOFADOS(220GR GARBANZOS ESCURRIDOS=4RAC) MERLUZA AL HORNO FRUTA 100GR=1RAC PAN INTEGRAL 23GR=1RAC	4 SOPA MINESTRONE (PASTA CRUDA 15GR=1RAC) POLLO AL CHILINDRON CON PATATAS DADO (195GR PATATA COCIDA=3RAC FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	5 SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS (JUDIA VERDE 250GR+150GR DE PATATA COCIDA=4RAC ABADEJO CON ENSALADA 1 YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	6 FESTIVO
9 FESTIVO	10 FIDEUA DE VERDURAS(180GR PASTA COCIDA=4RAC) HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN INTEGRAL 23 GR=1RAC	11 ALUBIAS ESTOFADAS (220GR JUDIA BLANCAS COCIDAS Y ESCURRIDAS=4RAC) TORTILLA FRANCESA DE ATÚN FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	12 ARROZ CON POLLO AL CURRY (152GR ARROZ COCIDO=4AC MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 1YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	13 SALTEADO DE CALABACIN CON PATATA(300GR CALABACIN=1RAC+195GR PATATA COCIDA=3RAC JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC /PAN 20GR=1RAC
16 ARROZ TRES DELICIAS (152GR ARROZ COCIDO =4RAC) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	17 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (220GR GARBANZO ESCURRIDO=4RAC) POLLO AL LIMON CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN INTEGRAL 23GR=1RAC	18 SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATA(JUDIA VERDE250 GR+ 150 GR PATATA COCIDA=4RAC TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC	19 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (200GR LEGUMBRE ESCURRIDA=4RAC) MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 1YOGUR NAT DESNATADO=0.5RAC PAN 30GR=1.5RAC	20 SOPA DE PASTA (PASTA CRUDA 15GR=1RAC HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS DADO (195GR PATATA COCIDA=3RAC) FRUTA 100GR=1RAC PAN 20GR=1RAC
23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD
30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD			