

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD
6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) con tomate Queso fresco con lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.488/595 GT:32 GS:7 HC:54 AZ:10 PROT:14 SAL:4	8 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa de atún Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.505/599 GT:34 GS:4 HC:54 AZ:3 PROT:13 SAL:4	9 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.) VE:2.486/595 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4	10 Crema de calabacín (eco.) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.491/596 GT:31 GS:5 HC:51 AZ:9 PROT:14 SAL:5
13 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.497/597 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:1 PROT:15 SAL:5	14 Ensalada completa con vinagreta de fresa y quinoa Potaje de garbanzos con carne (zanahoria, patata, judía verde, cebolla, arroz y magro de cerdo) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.540/608 GT:34 GS:4 HC:50 AZ:23 PROT:15 SAL:4	15 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Albóndigas de merluza y pota guisadas a la vizcaína (tomate, pimiento, ajo, perejil) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.493/597 GT:30 GS:3 HC:53 AZ:7 PROT:15 SAL:5	16 Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.515/602 GT:30 GS:4 HC:56 AZ:3 PROT:13 SAL:5	17 Crema de zanahoria (eco.) Pizza casera a los 3 quesos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.437/583 GT:19 GS:9 HC:83 AZ:20 PROT:23 SAL:2
20 Potaje de habichuelas (eco.) (zanahoria, patata, arroz, tomate, pimiento, cebolla) Filete de abadejo en salsa (patata, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.533/606 GT:30 GS:3 HC:56 AZ:12 PROT:14 SAL:5	21 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Coditos con salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.542/608 GT:31 GS:3 HC:52 AZ:4 PROT:15 SAL:2	22 JORNADA PAIS VASCO Lentejas a la hortelana (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) Pastel de pastor (puré de patata con carne de ternera y cerdo) con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.600/622 GT:22 GS:5 HC:87 AZ:21 PROT:16 SAL:4	23 Crema de verduras (calabacín, zanahoria) (eco.) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa con patatas asadas Yogur y pan (eco.) VE:2.499/598 GT:35 GS:6 HC:50 AZ:18 PROT:15 SAL:5	24 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.539/608 GT:34 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5
27 Lentejas con arroz (arroz, zanahoria, cebolla) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.482/594 GT:31 GS:4 HC:53 AZ:5 PROT:14 SAL:4	28 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.525/604 GT:32 GS:3 HC:55 AZ:5 PROT:12 SAL:3	29 Espirales a la napolitana (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento) Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de tomate con aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.539/607 GT:30 GS:3 HC:56 AZ:5 PROT:13 SAL:4	30 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patata y calabacín Yogur y pan (eco.) VE:2.503/599 GT:34 GS:5 HC:51 AZ:17 PROT:14 SAL:5	31 Crema de brócoli (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.503/599 GT:31 GS:4 HC:51 AZ:4 PROT:15 SAL:4