

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b><br/><b>RECOMENDACION FESTIVO</b><br/>Salmorejo con huevo duro<br/>Lentejas estofadas con verduras con arroz<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.546/609 GT:31 GS:4 HC:53 AZ:5 PROT:13 SAL:3</p>                                                                   | <p><b>3</b><br/>Crema de hortalizas <b>eco.</b> (calabacín, zanahoria, patata)<br/>Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)<br/>Yogur y <b>pan integral (eco.)</b><br/>VE:2.536/607 GT:32 GS:5 HC:50 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>        | <p><b>4</b><br/>Arroz cocido <b>(eco)</b> con salsa de tomate<br/>Tortilla de patata y calabacín con AOVE<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.519/603 GT:30 GS:4 HC:57 AZ:3 PROT:12 SAL:4</p>                                            | <p><b>5</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna<br/><b>Coditos (eco.)</b> con salsa boloñesa<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.537/607 GT:30 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:15 SAL:3</p>                                      | <p><b>6</b><br/>Potaje de habichuelas (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate, pimiento rojo, pimiento verde)<br/>Filete de abadejo a la riojana (patata, tomate, especias)<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.533/606 GT:30 GS:2 HC:56 AZ:12 PROT:14 SAL:5</p> |
| <p><b>9</b><br/>Crema parmentier <b>(eco.)</b> (patata y puerro)<br/>Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate)<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5</p>                   | <p><b>10</b><br/>Macarrones <b>(eco.)</b> con salsa italiana (tomate y cebolla)<br/>Hamburguesa de salmón al horno<br/>Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b><br/>VE:2.507/600 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:3</p>                                      | <p><b>11</b><br/>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)<br/>Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo)<br/>Yogur y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.480/593 GT:30 GS:4 HC:58 AZ:20 PROT:12 SAL:3</p>                                | <p><b>12</b><br/>Sopa de pescado (merluza, patata, cebolla y zanahoria)<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.565/614 GT:32 GS:4 HC:60 AZ:6 PROT:13 SAL:7</p>                          | <p><b>13</b><br/>Cazuela de lentejas <b>(eco.)</b> con arroz (arroz, tomate, zanahoria, cebolla)<br/>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.488/595 GT:31 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>                        |
| <p><b>16</b><br/>Macarrones <b>(eco.)</b> con salsa pomodoro (tomate)<br/>Filete de merluza a la crema con calabacín<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.520/603 GT:33 GS:3 HC:50 AZ:8 PROT:15 SAL:4</p>                                                                      | <p><b>17</b><br/>Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) <b>(eco.)</b><br/>Tortilla de patata y calabacín con AOVE<br/>Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b><br/>VE:2.533/606 GT:33 GS:4 HC:54 AZ:8 PROT:12 SAL:5</p> | <p><b>18</b><br/>Crema de zanahoria <b>(eco.)</b> (patata y zanahoria)<br/>Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.493/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p> | <p><b>19</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha<br/>Lentejas estofadas a la extremeña con chorizo y morcilla<br/>Yogur y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>                                       | <p><b>20</b><br/>Arroz tres delicias de hortalizas<br/>Tortilla francesa con AOVE con ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.530/605 GT:32 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>                                                   |
| <p><b>23</b><br/>Lentejas a la riojana <b>(eco.)</b> (patata, zanahoria, cebolla, tomate)<br/>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6</p> | <p><b>24</b><br/>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br/>Cazuela mediterránea (patata, pota, cebolla, zanahoria, pimiento y guisante)<br/>Yogur y <b>pan integral (eco.)</b><br/>VE:2.428/581 GT:30 GS:4 HC:56 AZ:20 PROT:12 SAL:4</p>             | <p><b>25</b><br/>Menestra de verduras salteadas<br/>Pizza casera a los 3 quesos<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.440/584 GT:32 GS:4 HC:52 AZ:6 PROT:15 SAL:3</p>                                                                      | <p><b>26</b><br/>Sopa de puchero casero <b>(eco.)</b> (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)<br/>Tortilla de patata con AOVE con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:7</p> | <p><b>27</b><br/>Espirales <b>(eco.)</b> con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla)<br/>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.498/598 GT:34 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:12 SAL:4</p>               |
| <p><b>30</b><br/>Arroz cocido <b>(eco)</b> con salsa de tomate<br/>Tortilla francesa con AOVE con ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br/>Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b><br/>VE:2.487/595 GT:33 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |