

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p>3</p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p>4</p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p>5</p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p>6</p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>
<p>9</p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b>                      Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.)                      Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.526/604 GT:31 GS:4 HC:52 AZ:9 PROT:14 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate                      Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                      Fruta de temporada y pan integral (eco.)                      VE:2.514/602 GT:33 GS:4 HC:51 AZ:3 PROT:12 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Ensalada con aliño oriental (lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria y vinagreta dulce oriental)                      Lentejas estofadas con verduras con chorizo y morcilla                      Yogur y pan (eco.)                      VE:2.497/597 GT:34 GS:5 HC:50 AZ:23 PROT:15 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Macarrones pomodoro                      Filete de merluza a la crema con calabacín                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.526/604 GT:31 GS:2 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>	<p>13</p> <p>Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)                      Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.532/606 GT:34 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:6</p>
<p>16</p> <p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento)                      Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.493/596 GT:32 GS:4 HC:54 AZ:9 PROT:14 SAL:6</p>	<p>17</p> <p>Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.)                      Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas                      Fruta de temporada y pan integral (eco.)                      VE:2.516/602 GT:34 GS:4 HC:50 AZ:1 PROT:15 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con arroz (eco.) (arroz, tomate, zanahoria)                      Tortilla de patata y calabacín                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.502/599 GT:33 GS:4 HC:50 AZ:3 PROT:15 SAL:4</p>	<p>19</p> <p>Espirales a la napolitana                      Salmón al horno con palitos de zanahoria                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.540/608 GT:30 GS:3 HC:56 AZ:7 PROT:12 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Gazpacho                      Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo)                      Yogur y pan (eco.)                      VE:2.539/607 GT:31 GS:4 HC:55 AZ:18 PROT:12 SAL:4</p>
<p>23</p> <p>Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.)                      Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.484/594 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:3 PROT:15 SAL:5</p>	<p>24</p> <p>Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo)                      Magro con tomate                      Yogur y pan integral (eco.)                      VE:2.542/608 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:17 PROT:15 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata)                      Albóndigas de merluza y pota en amarillo (guisante y zanahoria) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.527/605 GT:33 GS:3 HC:51 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria (eco.)                      Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con ensalada de lechuga, tomate y maíz                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.511/601 GT:34 GS:4 HC:51 AZ:3 PROT:14 SAL:5</p>	<p>27</p> <p>Macarrones pomodoro                      Tortilla francesa de queso con ensalada de col en vinagreta                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.489/595 GT:34 GS:4 HC:50 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p>
<p>30</p> <p>Potaje de habichuelas con chorizo y morcilla (zanahoria, patata, arroz, pimiento, chorizo, morcilla)                      Abadejo en salsa                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.484/594 GT:30 GS:3 HC:53 AZ:11 PROT:14 SAL:5</p>				