

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Enero 2021

COLEGIO: AITANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7 Croquetitas de jamón y miniempanadillas con ensalada Paella de pescado Fruta de temporada y pan	8 Sopa minestrone con quinoa Pollo en pepitoria con patatas fritas Copa Danone y pan	VE: 3524/843 GT: 29 GS: 10 HC: 107 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 3
11 Macarrones napolitana Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta de temporada y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada y pan	13 Arroz al horno Tortilla francesa de queso con ensalada Postre lácteo y pan	14 Puré de verduras Albóndigas con patatas fritas Fruta de temporada y pan	15 Lentejas estofadas con arroz integral con verduras Estofado de ternera con champiñones salteados Fruta de temporada y pan	VE: 3422/819 GT: 27 GS: 6 HC: 106 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
18 Arroz a banda Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con zanahoria y cebolla Fruta de temporada y pan	19 Judías verdes con tomate Longaniza al horno con patatas dado Fruta de temporada y pan	20 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan	21 <b>J. GASTRONÓMICA P. VASCO</b> Porrusalda Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan	22 Crema de verduras Wok de pavo con verduritas Fruta de temporada y pan	VE: 2757/660 GT: 19 GS: 4 HC: 88 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
25 Arroz tres delicias Pollo asado al limón con ensalada Fruta de temporada y pan	26 Sopa minestrone Hamburguesa de ternera con parmentier de patata y cúrcuma Fruta de temporada y pan	27 Olleta alicantina Tortilla francesa con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan	28 Pasta (integral) con salsa boloñesa Filete de merluza al horno con patatas al romero Fruta de temporada y pan	29 Croquetitas de jamón y miniempanadillas con ensalada Pizza Fruta de temporada y pan	VE: 2822/675 GT: 15 GS: 3 HC: 102 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3