


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: ALTOZANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 <b>Ensalada variada</b> Arroz blanco con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza Fruta de temporada y pan	10 <b>Ensalada variada</b> Crema de calabacín con queso fresco Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta o lácteo y pan	11 <b>Ensalada variada</b> Dahl de lentejas con curry Lomo adobado con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan	12 <b>Ensalada variada</b> Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Croquetas de jamón con mayonesa Fruta de temporada y pan	13 <b>Ensalada variada</b> Fideuá Tortilla francesa Helado y pan	VE: 2663/637 GT: 24 GS: 5 HC: 80 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 2
16 <b>Ensalada variada</b> Lentejas estofadas con verduras Salchichas frescas al horno Fruta de temporada y pan	17 <b>Ensalada variada</b> Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate Tortilla de patatas con york Fruta o lácteo y pan	18 <b>Ensalada variada</b> Crema de legumbres con verduras Pescado en salsa Fruta de temporada y pan	19 <b>Ensalada variada</b> Sopa minestrone con quinoa Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta de temporada y pan	20 <b>Ensalada variada</b> Ensalada murciana Paella valenciana Helado y pan	VE: 2817/674 GT: 21 GS: 6 HC: 89 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2
23 <b>Ensalada variada</b> Macarrones con boloñesa de atún y huevo cocido Filete de merluza al horno con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta de temporada y pan	24 <b>Ensalada variada</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo Fruta o lácteo y pan	25 <b>Ensalada variada</b> Ensalada completa Arroz al horno Fruta de temporada y pan	26 <b>Ensalada variada</b> Patatas estofadas a la marinera Lomo de marrajo con pil-pil de tomate Fruta de temporada y pan	27 <b>Ensalada variada</b> Lentejas estofadas con verduras con <b>arroz integral</b> Estofado de ternera con champiñones salteados Helado y pan	VE: 2740/655 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2
30 <b>Ensalada variada</b> Arroz a banda Wok de pavo con verduritas Fruta de temporada y pan				¡BIENVENIDOS A UN DELICIOSO CURSO EN EL COMEDOR!	VE: 2174/520 GT: 4 GS: 0 HC: 88 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1