MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2021 | COLEGIO: ENTREOLIVOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 Tallarines con boloñesa de jamón york Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	2 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	3 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	VE: 2487/595 GT: 6 GS: 0 HC: 98 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 3
4 Lentejas estofadas con chorizo Revuelto de patatas y calabacín Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	5 Arroz a la cubana Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	6 Puchero Croquetas de bacalao con tomate aliñado Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	7 Crema de verduras Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	8 Espirales a la italiana (tomate y cebolla) Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	9 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	10 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	VE: 3136/750 GT: 24 GS: 5 HC: 100 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 3
11 Espaguetis a la carbonara Pollo asado al limón con tomate aliñado Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	12 **FESTIVO** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	13 Crema de calabaza Lomo adobado con cous cous Fruta de temporada y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	14 Sopa de estrellas Revuelto de ibéricos Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	15 Arroz tres delicias Caella adobada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	16 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	17 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	VE: 2724/652 GT: 17 GS: 4 HC: 91 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
18 Patatas con chocos Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	19 Puré de verduras con pollo Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos*	20 Coditos a la boloñesa Bacalao al pil pil con guisantes Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	21 Garbanzos estofados con verduras Huevos revueltos con patatas Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	22 Sopa de picadillo Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	23 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	24 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	VE: 3213/769 GT: 29 GS: 3 HC: 92 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 3
25 Paella de verduras Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	26 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	27 Sopa de fideos Salchichas con puré de patatas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	28 Macarrones gratinados Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	29 Crema de zanahoria Estofado de cerdo con tomate con patatas dado Fruta de temporada y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	30 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	31 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	VE: 2971/711 GT: 22 GS: 4 HC: 96 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 3

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses