

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2023

ENTREOLIVOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	6 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	7 Crema de zanahoria Pollo asado con patatas asadas Helado y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Espirales salteados al ajillo Filete de merluza al limón con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	9 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3698/885 GT: 34 GS: 6 HC: 109 AZ: 31 PROT: 34 SAL: 2
11 Salmorejo Hamburguesa al horno con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	12 Garbanzos estofados Revuelto de jamón york Helado y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	13 Crema de calabaza Lomo en salsa con arroz pilaf Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Coditos con salsa de tomate Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	16 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	17 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 3241/775 GT: 27 GS: 7 HC: 104 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2
18 Patatas estofadas con carne Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	19 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 Crema de verduras Pollo asado al limón con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21 Espaguetis a la napolitana Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	22 Gazpacho Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	24 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3406/815 GT: 28 GS: 6 HC: 105 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	26 Crema de verduras Revuelto de patatas y salchichas Helado y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 Macarrones a la carbonara Filete de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 Arroz tres delicias Lomo adobado con zanahoria al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	29 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	30 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta		VE: 3061/732 GT: 21 GS: 4 HC: 106 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES