

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

**MES:** Enero 2019

**COLEGIO:** SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<b>1</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>2</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>3</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>4</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>5</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>6</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta
<b>7</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>8</b> Tallarines con salsa de tomate con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:743 Hc:86 Pro:25 Lip:35	<b>9</b> Sopa maravilla Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta en almibar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos Kcal:655 Hc:52 Pro:33 Lip:24	<b>10</b> Cocido andaluz con chorizo San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:772 Hc:85 Pro:30 Lip:40	<b>11</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:625 Hc:83 Pro:20 Lip:25	<b>12</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>13</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
<b>14</b> Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:706 Hc:96 Pro:21 Lip:29	<b>15</b> Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:733 Hc:66 Pro:23 Lip:26	<b>16</b> Arroz tres delicias Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almibar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos Kcal:649 Hc:97 Pro:26 Lip:20	<b>17</b> <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:620 Hc:88 Pro:41 Lip:13	<b>18</b> Espirales gratinados Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta Kcal:1.022 Hc:84 Pro:53 Lip:46	<b>19</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>20</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>21</b> Crema de calabaza Escalope de cerdo con patatas dólzar Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos Kcal:572 Hc:72 Pro:23 Lip:23	<b>22</b> Macarrones con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:922 Hc:83 Pro:46 Lip:33	<b>23</b> Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almibar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:560 Hc:72 Pro:24 Lip:21	<b>24</b> Sopa de cocido Carne mechada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos Kcal:601 Hc:63 Pro:34 Lip:24	<b>25</b> Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Chispas de merluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:842 Hc:74 Pro:31 Lip:51	<b>26</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>27</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta
<b>28</b> Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:623 Hc:85 Pro:19 Lip:24	<b>29</b> Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Salchichas con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:697 Hc:67 Pro:32 Lip:31	<b>30</b> Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta en almibar y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta Kcal:544 Hc:62 Pro:28 Lip:22	<b>31</b> Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos Kcal:642 Hc:86 Pro:17 Lip:28			

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