

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2020

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1 Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa mixta al horno con patatas fritas Fruta y pan VE:3.528/844 GT:35 GS:6 HC:111 AZ:25 PROT:33 SAL:2	2 Gazpacho Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan VE:3.442/823 GT:25 GS:3 HC:112 AZ:21 PROT:40 SAL:5
5 Arroz con salsa de tomate Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.444/824 GT:27 GS:7 HC:120 AZ:25 PROT:28 SAL:4	6 Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias salteadas Yogur y pan VE:2.855/683 GT:18 GS:8 HC:75 AZ:13 PROT:54 SAL:2	7 Coditos pomodoro Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan VE:2.896/693 GT:17 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:26 SAL:2	8 Gazpacho Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta y pan VE:3.593/859 GT:24 GS:8 HC:117 AZ:36 PROT:48 SAL:3	9 Crema de zanahoria Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan VE:2.847/681 GT:30 GS:5 HC:67 AZ:11 PROT:35 SAL:2
12 FESTIVO	13 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:2.915/697 GT:21 GS:5 HC:98 AZ:18 PROT:30 SAL:3	14 Sopa de cocido Filete de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan VE:2.621/627 GT:12 GS:3 HC:87 AZ:27 PROT:44 SAL:2	15 Crema de verduras Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan VE:3.076/736 GT:32 GS:5 HC:86 AZ:27 PROT:29 SAL:2	16 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Buñuelos de bacalao con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan VE:4.430/1.060 GT:52 GS:12 HC:112 AZ:16 PROT:40 SAL:5
19 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.801/909 GT:32 GS:4 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:4	20 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan VE:3.603/862 GT:50 GS:14 HC:70 AZ:12 PROT:33 SAL:3	21 Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.208/767 GT:27 GS:1 HC:101 AZ:24 PROT:39 SAL:2	22 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan VE:2.424/580 GT:7 GS:2 HC:88 AZ:27 PROT:43 SAL:3	23 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Lomo al horno con zanahorias baby Yogur y pan VE:2.643/632 GT:18 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:39 SAL:3
26 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan VE:3.160/756 GT:33 GS:3 HC:90 AZ:26 PROT:38 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con zanahorias salteadas Yogur y pan VE:3.426/820 GT:32 GS:7 HC:97 AZ:16 PROT:39 SAL:1	28 Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:2.353/563 GT:9 GS:2 HC:81 AZ:24 PROT:40 SAL:3	29 Coditos con salsa de tomate Salchichas a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan VE:3.071/735 GT:19 GS:5 HC:116 AZ:26 PROT:25 SAL:3	30 Paella Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.179/760 GT:22 GS:5 HC:95 AZ:10 PROT:44 SAL:4