

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Lentejas a la riojana Salchichas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan</p> <p>VE:2.721/651 GT:24 GS:9 HC:79 AZ:12 PROT:33 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Coditos pomodoro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.913/697 GT:18 GS:4 HC:109 AZ:26 PROT:26 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.833/917 GT:48 GS:11 HC:94 AZ:28 PROT:30 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Sopa de fideos Filete de merluza en salsa verde con zanahorias baby Yogur y pan</p> <p>VE:1.981/474 GT:11 GS:4 HC:59 AZ:12 PROT:33 SAL:4</p>
<p>8</p> <p>Crema de zanahoria Estofado a la jardinera Fruta y pan</p> <p>VE:2.441/584 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:26 PROT:36 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas chips Yogur y pan</p> <p>VE:3.224/771 GT:29 GS:9 HC:99 AZ:17 PROT:42 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.847/681 GT:27 GS:6 HC:84 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre especial y pan</p> <p>VE:4.701/1.125 GT:43 GS:8 HC:645 AZ:31 PROT:60 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Alubias guisadas Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:3.832/917 GT:39 GS:7 HC:112 AZ:15 PROT:32 SAL:4</p>
<p>15</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.018/722 GT:25 GS:5 HC:105 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan</p> <p>VE:3.603/862 GT:50 GS:14 HC:70 AZ:12 PROT:33 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Cocido de garbanzos Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:5.049/1.208 GT:64 GS:9 HC:132 AZ:36 PROT:32 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al limón con verduritas Fruta y pan</p> <p>VE:2.153/515 GT:7 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:39 SAL:4</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Bacalao al horno con zanahoria al vapor Yogur y pan</p> <p>VE:3.692/883 GT:31 GS:5 HC:99 AZ:13 PROT:49 SAL:3</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabacín Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.160/756 GT:33 GS:3 HC:90 AZ:26 PROT:38 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Salchichas al horno con menestra de verduras salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.276/784 GT:30 GS:10 HC:87 AZ:14 PROT:42 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Sopa de estrellas Pechuga de pollo empanada con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.633/630 GT:12 GS:2 HC:102 AZ:28 PROT:32 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>Coditos pomodoro Filete de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan</p> <p>VE:3.047/729 GT:14 GS:3 HC:114 AZ:27 PROT:39 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>Paella Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p>VE:2.874/687 GT:21 GS:5 HC:91 AZ:10 PROT:32 SAL:4</p>
<p>29</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>30</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>31</p> <p>SEMANA SANTA</p>		