

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Abril 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

SEMANA SANTA

5

Macarrones al pomodoro
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.603/862 GT:27 GS:1 HC:134 AZ:26 PROT:26 SAL:3

6

Cocido andaluz con chorizo
San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:4.326/1.035 GT:47 GS:11 HC:122 AZ:15 PROT:31 SAL:3

7

Sopa maravilla
Jamoncitos de pollo al limón con judías salteadas
Fruta y pan

VE:2.424/580 GT:7 GS:2 HC:88 AZ:27 PROT:43 SAL:3

8

Crema de calabacín
Lomo asado con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:33 GS:5 HC:84 AZ:27 PROT:33 SAL:2

9

Paella
Filete de merluza en salsa verde con zanahorias baby
Yogur y pan

VE:3.137/750 GT:18 GS:5 HC:100 AZ:13 PROT:45 SAL:4

12

Lentejas a la riojana
Filete de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan

VE:2.658/636 GT:11 GS:2 HC:97 AZ:27 PROT:41 SAL:3

13

Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa con guisantes
Yogur y pan

VE:2.959/708 GT:30 GS:12 HC:74 AZ:15 PROT:35 SAL:2

14

Arroz a la milanese
Filete de pollo al horno con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:2.812/673 GT:6 GS:1 HC:120 AZ:25 PROT:35 SAL:3

15

Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:4.776/1.143 GT:54 GS:12 HC:128 AZ:32 PROT:42 SAL:5

16

Espirales con tomate
Lomo adobado con patatas fritas
Yogur y pan

VE:3.684/881 GT:35 GS:8 HC:101 AZ:9 PROT:40 SAL:3

19

Crema de calabaza
Estofado de cerdo con patatas dólar
Fruta y pan

VE:3.001/718 GT:26 GS:4 HC:88 AZ:27 PROT:35 SAL:2

20

Espaguetis con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con judías verdes salteadas
Yogur y pan

VE:3.011/720 GT:11 GS:3 HC:110 AZ:14 PROT:44 SAL:4

21

FESTIVO

22

Sopa de fideos
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.328/557 GT:20 GS:3 HC:85 AZ:25 PROT:15 SAL:4

23

Arroz tres delicias
Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.227/772 GT:29 GS:6 HC:98 AZ:10 PROT:27 SAL:2

26

Lentejas a la jardinera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.457/588 GT:11 GS:1 HC:108 AZ:25 PROT:18 SAL:2

27

Macarrones al pomodoro
Hamburguesa al horno con patatas chips
Yogur y pan

VE:3.369/806 GT:28 GS:9 HC:107 AZ:11 PROT:40 SAL:3

28

Arroz con magro
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:4.860/1.163 GT:58 GS:8 HC:136 AZ:32 PROT:24 SAL:2

29

Cocido de garbanzos
Jamoncitos de pollo al horno con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:3.293/788 GT:13 GS:3 HC:114 AZ:29 PROT:56 SAL:2

30

Crema de verduras
Bacalao con tomate con patatas al vapor
Yogur y pan

VE:3.185/762 GT:32 GS:5 HC:73 AZ:12 PROT:43 SAL:2