

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Crema de calabacín
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Fruta y pan

VE:2.972/711 GT:28 GS:2 HC:85 AZ:26 PROT:31 SAL:2

4
Macarrones al pomodoro
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:4.719/1.129 GT:60 GS:10 HC:116 AZ:18 PROT:29 SAL:3

5
Cocido andaluz con chorizo
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.519/842 GT:27 GS:6 HC:118 AZ:28 PROT:34 SAL:3

6
Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:2.370/567 GT:10 GS:2 HC:77 AZ:24 PROT:42 SAL:3

7
Arroz tres delicias
Lomo adobado con judías verdes salteadas
Yogur y pan

VE:2.876/688 GT:13 GS:6 HC:104 AZ:13 PROT:37 SAL:3

10
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.666/877 GT:28 GS:9 HC:128 AZ:25 PROT:32 SAL:3

11
Potaje de garbanzos
San Marino (merluza, jamón york y queso) con zanahorias baby
Yogur y pan

VE:3.540/847 GT:32 GS:7 HC:104 AZ:20 PROT:33 SAL:4

12
Gazpacho
Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan

VE:3.559/851 GT:21 GS:0 HC:134 AZ:36 PROT:37 SAL:5

13
JORNADA GASTRONÓMICA
Rancho canario
Pata asada con patatas fritas
Postre especial y pan

VE:3.895/932 GT:41 GS:8 HC:93 AZ:26 PROT:49 SAL:3

14
Coditos gratinados
Filete de merluza en salsa verde con verduras
Yogur y pan

VE:2.867/686 GT:12 GS:3 HC:97 AZ:12 PROT:42 SAL:3

17
Ensalada de pasta
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.274/783 GT:22 GS:5 HC:117 AZ:27 PROT:39 SAL:2

18
Sopa de cocido
Filete de pollo al horno con zanahorias salteadas
Yogur y pan

VE:2.358/564 GT:18 GS:7 HC:54 AZ:11 PROT:44 SAL:2

19
Salmorejo
Estofado a la jardinera
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:31 GS:12 HC:87 AZ:30 PROT:36 SAL:3

20
Tallarines con salsa de tomate
Hamburguesa al horno con patatas chips
Fruta y pan

VE:3.085/738 GT:22 GS:6 HC:115 AZ:25 PROT:32 SAL:2

21
Arroz milanese (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt)
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.168/758 GT:30 GS:6 HC:84 AZ:10 PROT:36 SAL:2

24
Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan

VE:3.110/744 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:27 PROT:28 SAL:3

25
Macarrones al pomodoro
Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:4.343/1.039 GT:46 GS:10 HC:120 AZ:14 PROT:34 SAL:4

26
Gazpacho
Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas
Fruta y pan

VE:4.132/988 GT:31 GS:4 HC:119 AZ:35 PROT:61 SAL:3

27
Sopa de fideos
Lomo asado con zanahorias baby
Fruta y pan

VE:2.282/546 GT:12 GS:4 HC:79 AZ:27 PROT:32 SAL:4

28
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas
Yogur y pan

VE:3.039/727 GT:11 GS:3 HC:117 AZ:13 PROT:40 SAL:3

31
Crema de zanahoria
San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:29 GS:4 HC:107 AZ:30 PROT:17 SAL:2