

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <p>Sopa de picadillo Pollo en pepitoria con judías salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.734/654 GT:13 GS:12 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:3</p>	<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.516/602 GT:14 GS:1 HC:96 AZ:32 PROT:29 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>Coditos pomodoro Filete de merluza en salsa verde con patatas fritas Yogur y pan</p> <p>VE:3.774/903 GT:37 GS:8 HC:97 AZ:11 PROT:43 SAL:2</p>
<p>7</p> <p>Arroz milanesa (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:4.677/1.119 GT:64 GS:8 HC:118 AZ:28 PROT:25 SAL:3</p>	<p>8</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:2.900/694 GT:20 GS:3 HC:105 AZ:9 PROT:20 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Gazpacho Lomo adobado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.225/771 GT:13 GS:3 HC:119 AZ:35 PROT:48 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Albóndigas en salsa con guisantes Fruta y pan</p> <p>VE:3.793/907 GT:29 GS:9 HC:123 AZ:36 PROT:43 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras Bacalao al horno con patatas al vapor Yogur y pan</p> <p>VE:3.068/734 GT:30 GS:5 HC:70 AZ:12 PROT:42 SAL:2</p>
<p>14</p> <p>Espirales al pomodoro Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan</p> <p>VE:4.911/1.175 GT:61 GS:10 HC:134 AZ:33 PROT:26 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Sopa maravilla Jamoncitos de pollo al limón con zanahorias salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.161/517 GT:13 GS:6 HC:55 AZ:11 PROT:43 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Salmorejo Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, pimiento) Fruta y pan</p> <p>VE:3.198/765 GT:31 GS:12 HC:87 AZ:30 PROT:36 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.180/761 GT:25 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:38 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de merluza con judías salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.838/679 GT:9 GS:3 HC:110 AZ:12 PROT:40 SAL:3</p>
<p>21</p> <p>Ensalada de pasta San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:4.544/1.087 GT:45 GS:9 HC:144 AZ:30 PROT:38 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan</p> <p>VE:2.959/708 GT:41 GS:9 HC:64 AZ:11 PROT:31 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>
<p>28</p> <p>VACACIONES</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES</p>		