

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark** 

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1		2		3	
				VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES	
6		7		8		9		10	
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES	
13		14		15		16		17	
Lentejas a la riojana Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan VE:2.863/685 GT:18 GS:4 HC:107 AZ:28 PROT:27 SAL:3		Ensalada de pasta Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:5.309/1.270 GT:72 GS:15 HC:118 AZ:19 PROT:41 SAL:3		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		Sopa de fideos Lomo asado en salsa con zanahorias baby Fruta y pan VE:2.282/546 GT:12 GS:4 HC:79 AZ:27 PROT:32 SAL:4		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	
20		21		22		23		24	
Sopa de lluvia Estofado a la jardinera Fruta y pan VE:2.274/544 GT:11 GS:3 HC:76 AZ:24 PROT:35 SAL:3		Crema de zanahoria Pollo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan VE:2.558/612 GT:12 GS:5 HC:78 AZ:15 PROT:48 SAL:1		Potaje de garbanzos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.641/871 GT:31 GS:3 HC:99 AZ:32 PROT:49 SAL:3		Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan VE:3.528/844 GT:35 GS:6 HC:111 AZ:25 PROT:33 SAL:2		Gazpacho Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.417/817 GT:25 GS:3 HC:110 AZ:20 PROT:39 SAL:5	
27		28		29		30			
Arroz con salsa de tomate Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:4.978/1.191 GT:64 GS:7 HC:136 AZ:27 PROT:26 SAL:4		Lentejas a la jardinera Lomo adobado con verduras Yogur y pan VE:2.515/602 GT:12 GS:6 HC:89 AZ:10 PROT:31 SAL:4		Coditos pomodoro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:2.733/654 GT:13 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:26 SAL:2		Crema de verduras Albóndigas en salsa con patatas al vapor Fruta y pan VE:3.160/756 GT:28 GS:9 HC:98 AZ:28 PROT:30 SAL:2			