

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>Sopa de estrellas Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan VE:2.019/483 GT:11 GS:4 HC:62 AZ:12 PROT:33 SAL:4</p>
<p>4</p> <p>Lentejas a la riojana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:4.677/1.119 GT:65 GS:10 HC:115 AZ:32 PROT:27 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.117/746 GT:25 GS:7 HC:106 AZ:12 PROT:23 SAL:4</p>	<p>6</p> <p>Gazpacho Lomo asado en salsa con patatas asadas Fruta y pan VE:3.459/827 GT:16 GS:3 HC:121 AZ:35 PROT:53 SAL:4</p>	<p>7</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con verduras Fruta y pan VE:2.228/533 GT:15 GS:4 HC:86 AZ:27 PROT:27 SAL:3</p>	<p>8</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas Yogur y pan VE:3.028/724 GT:11 GS:3 HC:111 AZ:14 PROT:44 SAL:4</p>
<p>11</p> <p>Crema de calabaza Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan VE:2.964/709 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:26 PROT:29 SAL:3</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>13</p> <p>Sopa de lluvia Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan VE:2.362/565 GT:9 GS:3 HC:81 AZ:27 PROT:41 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.751/897 GT:27 GS:2 HC:115 AZ:32 PROT:50 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la cubana Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:5.158/1.234 GT:60 GS:16 HC:128 AZ:14 PROT:45 SAL:6</p>
<p>18</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan VE:3.826/915 GT:32 GS:4 HC:130 AZ:26 PROT:30 SAL:4</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan VE:3.666/877 GT:52 GS:14 HC:69 AZ:12 PROT:33 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:4.363/1.044 GT:45 GS:9 HC:126 AZ:30 PROT:38 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan VE:2.500/598 GT:8 GS:2 HC:88 AZ:27 PROT:45 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la meuniere con zanahorias baby Yogur y pan VE:3.376/808 GT:21 GS:7 HC:95 AZ:12 PROT:52 SAL:2</p>
<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.837/918 GT:30 GS:4 HC:146 AZ:28 PROT:20 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>Cocido andaluz con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.235/774 GT:29 GS:8 HC:95 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahoria Estofado a la jardinera Fruta y pan VE:2.441/584 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:26 PROT:36 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Espirales al pomodoro Bacalao al pil pil con zanahorias salteadas Fruta y pan VE:3.239/775 GT:14 GS:4 HC:120 AZ:28 PROT:43 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Sopa de fideos Lomo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan VE:2.291/548 GT:13 GS:6 HC:70 AZ:13 PROT:37 SAL:4</p>

MES: Octubre 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Sopa de estrellas Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur (sin lactosa) y pan VE:1.965/470 GT:8 GS:1 HC:63 AZ:14 PROT:35 SAL:4
4 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.805/671 GT:17 GS:3 HC:92 AZ:26 PROT:46 SAL:2	5 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.062/733 GT:21 GS:5 HC:107 AZ:13 PROT:25 SAL:4	6 Gazpacho Lomo asado en salsa con verduras Fruta y pan VE:3.296/788 GT:14 GS:3 HC:117 AZ:36 PROT:51 SAL:5	7 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan VE:3.068/734 GT:35 GS:6 HC:90 AZ:26 PROT:29 SAL:2	8 Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas Yogur (sin lactosa) y pan VE:2.973/711 GT:7 GS:0 HC:113 AZ:16 PROT:46 SAL:4
11 Crema de calabaza Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan VE:2.964/709 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:26 PROT:29 SAL:3	12 <b>FESTIVO</b>	13 Sopa de lluvia Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan VE:2.362/565 GT:9 GS:3 HC:81 AZ:27 PROT:41 SAL:3	14 Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.751/897 GT:27 GS:2 HC:115 AZ:32 PROT:50 SAL:2	15 Arroz a la cubana Salchichas con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.975/951 GT:37 GS:11 HC:109 AZ:12 PROT:44 SAL:6
18 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan VE:3.826/915 GT:32 GS:4 HC:130 AZ:26 PROT:30 SAL:4	19 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.612/864 GT:49 GS:11 HC:70 AZ:14 PROT:35 SAL:3	20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.368/806 GT:25 GS:6 HC:105 AZ:32 PROT:46 SAL:2	21 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan VE:2.495/597 GT:8 GS:2 HC:88 AZ:27 PROT:45 SAL:3	22 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la meuniere con zanahorias baby Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.321/795 GT:18 GS:5 HC:96 AZ:13 PROT:55 SAL:3
25 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.135/750 GT:10 GS:2 HC:123 AZ:25 PROT:44 SAL:2	26 Cocido andaluz con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.181/761 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:14 PROT:34 SAL:3	27 Crema de zanahoria Estofado a la jardinera Fruta y pan VE:2.441/584 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:26 PROT:36 SAL:1	28 Espirales al pomodoro Bacalao al pil pil con zanahorias salteadas Fruta y pan VE:3.239/775 GT:14 GS:4 HC:120 AZ:28 PROT:43 SAL:2	29 Sopa de fideos Lomo en salsa con judías verdes salteadas Yogur (sin lactosa) y pan VE:2.236/535 GT:10 GS:3 HC:71 AZ:14 PROT:39 SAL:5

MES: Octubre 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Sopa de fideos  
Filete de merluza al horno con  
zanahorias baby  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:1.659/397 GT:13 GS:5 HC:41 AZ:10 PROT:29 SAL:4

4

Lentejas a la riojana  
Pechuga de pollo al horno con  
ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:2.500/598 GT:19 GS:4 HC:75 AZ:24 PROT:42 SAL:1

5

Arroz a la milanese  
Tortilla de calabacín con  
ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:2.812/673 GT:27 GS:8 HC:89 AZ:10 PROT:19 SAL:3

6

Gazpacho  
Lomo asado en salsa con  
verduras  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:2.991/715 GT:16 GS:4 HC:100 AZ:35 PROT:47 SAL:5

7

Crema de zanahoria  
Hamburguesa al horno con  
patatas fritas  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:2.763/661 GT:37 GS:7 HC:73 AZ:24 PROT:25 SAL:2

8

Macarrones con salsa de tomate  
Filete de merluza en salsa verde  
con judías salteadas  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:2.706/647 GT:15 GS:4 HC:88 AZ:19 PROT:44 SAL:3

11

Crema de calabaza  
Lomo adobado con patatas fritas  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:2.658/636 GT:32 GS:6 HC:67 AZ:25 PROT:25 SAL:2

12

**FESTIVO**

13

Sopa de fideos  
Pollo en salsa con zanahorias  
salteadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:2.057/492 GT:11 GS:4 HC:64 AZ:25 PROT:37 SAL:2

14

Macarrones con salsa de tomate  
Bacalao al horno con menestra  
de verduras salteadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.446/824 GT:29 GS:3 HC:98 AZ:30 PROT:46 SAL:2

15

Arroz a la cubana  
Salchichas con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:3.724/891 GT:43 GS:15 HC:91 AZ:9 PROT:38 SAL:5

18

Lentejas estofadas (patata,  
zanahoria, pimiento, cebolla,  
chorizo, morcilla)  
Tortilla de patatas con ensalada  
tricolor (lechuga, zanahoria y  
maíz)  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.521/842 GT:34 GS:5 HC:113 AZ:24 PROT:26 SAL:4

19

Crema de calabacín  
Albóndigas en salsa con patatas  
fritas  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:3.361/804 GT:54 GS:15 HC:52 AZ:11 PROT:29 SAL:2

20

Alubias blancas (zanahoria,  
patata, pimiento, cebolla,  
morcilla, chorizo)  
Pavo a la plancha con ensalada  
de lechuga y tomate  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:3.063/733 GT:27 GS:7 HC:88 AZ:30 PROT:42 SAL:2

21

Sopa de picadillo  
Jamoncitos de pollo al limón con  
judías verdes salteadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:2.190/524 GT:10 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:41 SAL:3

22

Macarrones con salsa de tomate  
Filete de merluza en salsa verde  
con zanahorias baby  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:2.559/612 GT:17 GS:5 HC:77 AZ:18 PROT:41 SAL:3

25

Arroz con salsa de tomate  
Pollo en salsa con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:2.830/677 GT:12 GS:3 HC:106 AZ:24 PROT:40 SAL:2

26

Cocido andaluz con chorizo  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y tomate  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:2.930/701 GT:31 GS:9 HC:78 AZ:11 PROT:28 SAL:2

27

Crema de zanahoria  
Estofado a la jardinera  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:2.136/511 GT:14 GS:4 HC:67 AZ:25 PROT:32 SAL:1

28

Macarrones al pomodoro  
Bacalao al pil pil con zanahorias  
salteadas  
Fruta y pan (sin gluten)  
VE:2.884/690 GT:11 GS:2 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:2

29

Sopa de fideos  
Lomo en salsa con judías  
verdes salteadas  
Yogur y pan (sin gluten)  
VE:1.986/475 GT:15 GS:7 HC:53 AZ:11 PROT:33 SAL:4