

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

**MES:** Diciembre 2021

**COLEGIO:** SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p><b>1</b></p> <p>Potaje de garbanzos Bacalao al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.745/896 GT:25 GS:2 HC:115 AZ:34 PROT:53 SAL:3</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de fideos Albóndigas con guisantes Fruta y pan</p> <p>VE:2.709/648 GT:20 GS:8 HC:87 AZ:28 PROT:32 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la cubana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p>VE:3.741/895 GT:36 GS:11 HC:101 AZ:11 PROT:41 SAL:4</p>
<p><b>6</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>7</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>8</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Croquetas de puchero con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:4.708/1.126 GT:55 GS:7 HC:343 AZ:33 PROT:24 SAL:4</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de cocido Bacalao al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.465/829 GT:36 GS:8 HC:68 AZ:12 PROT:55 SAL:2</p>
<p><b>13</b></p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.667/638 GT:18 GS:4 HC:93 AZ:26 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan</p> <p>VE:2.512/601 GT:14 GS:5 HC:71 AZ:13 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate Filete de pavo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.288/787 GT:18 GS:2 HC:117 AZ:27 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de picadillo Flamenguines con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.503/838 GT:40 GS:7 HC:99 AZ:28 PROT:23 SAL:5</p>	<p><b>17</b></p> <p>Paella Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.137/750 GT:18 GS:5 HC:100 AZ:13 PROT:45 SAL:4</p>
<p><b>20</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al horno con guisantes salteados Fruta y pan</p> <p>VE:2.412/577 GT:8 GS:2 HC:84 AZ:30 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Sopa de lluvia Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan</p> <p>VE:2.784/666 GT:38 GS:9 HC:60 AZ:9 PROT:31 SAL:4</p>	<p><b>22</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:4.926/1.179 GT:63 GS:7 HC:125 AZ:29 PROT:32 SAL:3</p>	<p><b>23</b></p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>24</b></p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>
<p><b>27</b></p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>28</b></p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>29</b></p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>30</b></p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>31</b></p> <p align="center"><b>VACACIONES</b></p>

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Potaje de garbanzos Bacalao al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.440/823 GT:27 GS:3 HC:98 AZ:33 PROT:49 SAL:3	2 Sopa de fideos Albóndigas con guisantes Fruta y pan (sin gluten) VE:2.404/575 GT:22 GS:9 HC:70 AZ:26 PROT:28 SAL:3	3 Arroz a la cubana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) VE:3.436/822 GT:38 GS:12 HC:84 AZ:9 PROT:37 SAL:4
6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>FESTIVO</b>	8 <b>FESTIVO</b>	9 Macarrones con salsa de tomate Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:2.576/616 GT:16 GS:4 HC:91 AZ:31 PROT:35 SAL:2	10 Sopa de cocido Bacalao al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.160/756 GT:38 GS:9 HC:51 AZ:10 PROT:51 SAL:1
13 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:2.362/565 GT:20 GS:5 HC:76 AZ:25 PROT:29 SAL:2	14 Crema de verduras Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan (sin gluten) VE:2.207/528 GT:16 GS:6 HC:54 AZ:11 PROT:41 SAL:1	15 Macarrones con salsa de tomate Filete de pavo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) VE:2.944/704 GT:20 GS:2 HC:100 AZ:33 PROT:36 SAL:2	16 Sopa de picadillo Lomo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:2.069/495 GT:18 GS:5 HC:59 AZ:23 PROT:28 SAL:4	17 Paella Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten) VE:2.832/677 GT:20 GS:6 HC:83 AZ:11 PROT:41 SAL:4
20 Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al horno con guisantes salteados Fruta y pan (sin gluten) VE:2.107/504 GT:10 GS:3 HC:67 AZ:28 PROT:38 SAL:1	21 Sopa de fideos Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) VE:2.479/593 GT:40 GS:10 HC:43 AZ:7 PROT:27 SAL:3	22 Macarrones a la boloñesa Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:2.732/654 GT:20 GS:5 HC:92 AZ:25 PROT:33 SAL:2	23 <b>VACACIONES</b>	24 <b>VACACIONES</b>
27 <b>VACACIONES</b>	28 <b>VACACIONES</b>	29 <b>VACACIONES</b>	30 <b>VACACIONES</b>	31 <b>VACACIONES</b>

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Potaje de garbanzos Bacalao al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan VE:3.745/896 GT:25 GS:2 HC:115 AZ:34 PROT:53 SAL:3	2 Sopa de fideos Albóndigas con guisantes Fruta y pan VE:2.709/648 GT:20 GS:8 HC:87 AZ:28 PROT:32 SAL:3	3 Arroz a la cubana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.687/882 GT:32 GS:8 HC:102 AZ:12 PROT:43 SAL:4
6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>FESTIVO</b>	8 <b>FESTIVO</b>	9 Espaguetis con salsa de tomate Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:2.898/693 GT:12 GS:3 HC:114 AZ:26 PROT:35 SAL:3	10 Sopa de cocido Bacalao al horno con judías verdes salteadas Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.411/816 GT:33 GS:5 HC:69 AZ:13 PROT:57 SAL:2
13 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.667/638 GT:18 GS:4 HC:93 AZ:26 PROT:33 SAL:2	14 Crema de verduras Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur (sin lactosa) y pan VE:2.458/588 GT:11 GS:2 HC:72 AZ:14 PROT:47 SAL:2	15 Coditos con salsa de tomate Filete de pavo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.288/787 GT:18 GS:2 HC:117 AZ:27 PROT:34 SAL:2	16 Sopa de picadillo Lomo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:2.374/568 GT:16 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:32 SAL:4	17 Paella Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.083/737 GT:14 GS:3 HC:102 AZ:14 PROT:47 SAL:5
20 Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al horno con guisantes salteados Fruta y pan VE:2.412/577 GT:8 GS:2 HC:84 AZ:30 PROT:42 SAL:1	21 Sopa de lluvia Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan VE:2.730/653 GT:35 GS:6 HC:61 AZ:10 PROT:33 SAL:4	22 Macarrones a la boloñesa Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.037/727 GT:18 GS:4 HC:109 AZ:27 PROT:37 SAL:3	23 <b>VACACIONES</b>	24 <b>VACACIONES</b>
27 <b>VACACIONES</b>	28 <b>VACACIONES</b>	29 <b>VACACIONES</b>	30 <b>VACACIONES</b>	31 <b>VACACIONES</b>