

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Macarrones al pomodoro
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan

VE:2.746/657 GT:19 GS:4 HC:93 AZ:11 PROT:30 SAL:2

2

Sopa de lluvia
Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas
Fruta y pan

VE:2.424/580 GT:7 GS:2 HC:88 AZ:27 PROT:43 SAL:3

3

Cocido andaluz con chorizo
Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:3.728/892 GT:24 GS:7 HC:126 AZ:27 PROT:43 SAL:3

4

Paella
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Yogur y pan

VE:4.512/1.079 GT:54 GS:8 HC:100 AZ:9 PROT:46 SAL:4

7

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

VE:3.042/728 GT:16 GS:0 HC:129 AZ:25 PROT:18 SAL:3

8

Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa con guisantes
Yogur y pan

VE:2.959/708 GT:30 GS:12 HC:74 AZ:15 PROT:35 SAL:2

9

Arroz caldoso
Bacalao al horno con verduras
Fruta y pan

VE:4.576/1.095 GT:41 GS:3 HC:133 AZ:29 PROT:47 SAL:2

10

Potaje de garbanzos
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.917/937 GT:37 GS:4 HC:122 AZ:32 PROT:28 SAL:3

11

Espirales al pomodoro
Lomo adobado con patatas fritas
Yogur y pan

VE:3.812/912 GT:41 GS:11 HC:94 AZ:10 PROT:41 SAL:2

14

Crema de calabaza
Estofado de cerdo con patatas dólar
Fruta y pan

VE:3.001/718 GT:26 GS:4 HC:88 AZ:27 PROT:35 SAL:2

15

Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.376/808 GT:32 GS:10 HC:92 AZ:15 PROT:39 SAL:3

16

Macarrones con salsa de tomate
Filete de merluza al limón con judías verdes salteadas
Fruta y pan

VE:3.797/908 GT:27 GS:2 HC:127 AZ:35 PROT:45 SAL:3

17

Sopa de fideos
Lomo en salsa con patatas al vapor
Fruta y pan

VE:2.303/551 GT:9 GS:3 HC:86 AZ:24 PROT:32 SAL:4

18

Arroz marinera
Chispas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan

VE:3.863/924 GT:40 GS:8 HC:96 AZ:9 PROT:49 SAL:1

21

Lentejas a la riojana
Tortilla francesa con zanahorias baby
Fruta y pan

VE:2.483/594 GT:11 GS:3 HC:97 AZ:28 PROT:29 SAL:2

22

Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)
Albóndigas en salsa con patatas fritas
Yogur y pan

VE:3.968/949 GT:51 GS:14 HC:86 AZ:12 PROT:37 SAL:2

23

Puré de verduras
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:4.213/1.008 GT:61 GS:8 HC:102 AZ:34 PROT:16 SAL:2

24

Garbanzos estofados
Jamoncitos de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:3.249/777 GT:12 GS:2 HC:120 AZ:25 PROT:48 SAL:3

25

FESTIVO

28

FESTIVO

MES: Febrero 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <p>Macarrones al pomodoro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.441/584 GT:21 GS:5 HC:76 AZ:10 PROT:26 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.119/507 GT:9 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:39 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Cocido andaluz con chorizo Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.423/819 GT:26 GS:8 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Paella Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:4.207/1.006 GT:56 GS:9 HC:83 AZ:8 PROT:42 SAL:3</p>
<p>7</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.737/655 GT:18 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:14 SAL:3</p>	<p>8</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con guisantes Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.654/635 GT:32 GS:13 HC:57 AZ:13 PROT:31 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Arroz caldoso Bacalao al horno con verduras Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:4.271/1.022 GT:43 GS:4 HC:116 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.834/678 GT:24 GS:3 HC:84 AZ:33 PROT:35 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Macarrones al pomodoro Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.456/827 GT:38 GS:9 HC:83 AZ:9 PROT:38 SAL:2</p>
<p>14</p> <p>Crema de calabaza Estofado de cerdo con patatas dólar Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.696/645 GT:28 GS:5 HC:71 AZ:25 PROT:31 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.071/735 GT:34 GS:11 HC:75 AZ:13 PROT:35 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.492/835 GT:29 GS:3 HC:110 AZ:33 PROT:41 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Sopa de fideos Lomo en salsa con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:1.998/478 GT:11 GS:4 HC:69 AZ:23 PROT:28 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Arroz marinera Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.704/886 GT:41 GS:8 HC:71 AZ:8 PROT:61 SAL:1</p>
<p>21</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla francesa con zanahorias baby Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.178/521 GT:13 GS:4 HC:80 AZ:27 PROT:25 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Macarrones al pomodoro Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:4.213/1.008 GT:54 GS:15 HC:91 AZ:10 PROT:39 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Puré de verduras Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.378/569 GT:25 GS:3 HC:67 AZ:29 PROT:23 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.944/704 GT:14 GS:3 HC:103 AZ:23 PROT:44 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO</p>
<p>28</p> <p>FESTIVO</p>				

MES: Febrero 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <p>Macarrones al pomodoro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:2.691/644 GT:15 GS:1 HC:94 AZ:13 PROT:33 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.424/580 GT:7 GS:2 HC:88 AZ:27 PROT:43 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Cocido andaluz con chorizo Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.728/892 GT:24 GS:7 HC:126 AZ:27 PROT:43 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Paella Filete de merluza al horno con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:4.458/1.066 GT:50 GS:6 HC:102 AZ:11 PROT:48 SAL:4</p>
<p>7</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan</p> <p>VE:3.042/728 GT:16 GS:0 HC:129 AZ:25 PROT:18 SAL:3</p>	<p>8</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con guisantes Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:2.905/695 GT:27 GS:9 HC:75 AZ:17 PROT:37 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Arroz caldoso Bacalao al horno con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:4.576/1.095 GT:41 GS:3 HC:133 AZ:29 PROT:47 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.139/751 GT:22 GS:2 HC:101 AZ:35 PROT:39 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Espirales al pomodoro Lomo adobado con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:3.757/899 GT:38 GS:8 HC:96 AZ:12 PROT:43 SAL:3</p>
<p>14</p> <p>Crema de calabaza Estofado de cerdo con patatas dólar Fruta y pan</p> <p>VE:3.001/718 GT:26 GS:4 HC:88 AZ:27 PROT:35 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:3.322/795 GT:28 GS:8 HC:94 AZ:16 PROT:41 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.797/908 GT:27 GS:2 HC:127 AZ:35 PROT:45 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Sopa de fideos Lomo en salsa con patatas al vapor Fruta y pan</p> <p>VE:2.303/551 GT:9 GS:3 HC:86 AZ:24 PROT:32 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Arroz marinera Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:3.955/946 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:11 PROT:67 SAL:2</p>
<p>21</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla francesa con zanahorias baby Fruta y pan</p> <p>VE:2.483/594 GT:11 GS:3 HC:97 AZ:28 PROT:29 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan</p> <p>VE:3.913/936 GT:47 GS:11 HC:88 AZ:14 PROT:39 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Puré de verduras Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.684/642 GT:23 GS:2 HC:84 AZ:31 PROT:27 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.249/777 GT:12 GS:2 HC:120 AZ:25 PROT:48 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO</p>
<p>28</p> <p>FESTIVO</p>				

MES: Febrero 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Menestra de verduras salteadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.023/484 GT:16 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:17 SAL:1

2

Crema de verduras
Pavo en salsa con judías verdes salteadas
Fruta y pan

VE:2.696/645 GT:9 GS:1 HC:108 AZ:39 PROT:36 SAL:2

3

Cocido de garbanzos
Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:3.272/783 GT:15 GS:4 HC:118 AZ:30 PROT:47 SAL:4

4

7

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

VE:3.042/728 GT:16 GS:0 HC:129 AZ:25 PROT:18 SAL:3

8

Crema de zanahoria
Filete de pavo en salsa con guisantes
Fruta y pan

VE:2.600/622 GT:15 GS:1 HC:92 AZ:33 PROT:31 SAL:2

9

Menestra de verduras salteadas
Lomo adobado con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.039/727 GT:33 GS:6 HC:80 AZ:24 PROT:29 SAL:2

10

Potaje de garbanzos
Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.139/751 GT:22 GS:2 HC:101 AZ:35 PROT:39 SAL:4

11

14

Crema de calabaza
Estofado de cerdo con patatas dólar
Fruta y pan

VE:3.001/718 GT:26 GS:4 HC:88 AZ:27 PROT:35 SAL:2

15

Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.493/836 GT:28 GS:7 HC:114 AZ:30 PROT:36 SAL:3

16

Puré de patatas
Filete de pavo en salsa con judías verdes salteadas
Fruta y pan

VE:2.596/621 GT:15 GS:2 HC:93 AZ:32 PROT:30 SAL:2

17

Sopa casera
Lomo en salsa con patatas al vapor
Fruta y pan

VE:2.303/551 GT:9 GS:3 HC:86 AZ:24 PROT:32 SAL:4

18

21

Lentejas a la riojana
Tortilla francesa con zanahorias baby
Fruta y pan

VE:2.483/594 GT:11 GS:3 HC:97 AZ:28 PROT:29 SAL:2

22

Menestra de verduras salteadas
Lomo adobado con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.039/727 GT:33 GS:6 HC:80 AZ:24 PROT:29 SAL:2

23

Puré de verduras
Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:2.684/642 GT:23 GS:2 HC:84 AZ:31 PROT:27 SAL:2

24

Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:3.433/821 GT:19 GS:0 HC:139 AZ:25 PROT:25 SAL:4

25

28

FESTIVO