

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>FESTIVO</p>	<p>5</p> <p>Sopa de picadillo Hamburguesa al horno con patatas chips Fruta y pan</p> <p>VE:2.529/605 GT:22 GS:6 HC:86 AZ:24 PROT:29 SAL:3</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias Lomo adobado con judías verdes salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.913/697 GT:14 GS:6 HC:103 AZ:13 PROT:39 SAL:1</p>
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo asado con zanahorias baby Fruta y pan</p> <p>VE:3.143/752 GT:14 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:36 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Estofado de garbanzos con verduras y curry San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p>VE:3.469/830 GT:39 GS:8 HC:87 AZ:15 PROT:28 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Gazpacho Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan</p> <p>VE:3.559/851 GT:21 GS:0 HC:134 AZ:36 PROT:37 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Puré de verduras Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.302/790 GT:30 GS:4 HC:89 AZ:28 PROT:42 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Coditos pomodoro Filete de merluza con verduras Yogur y pan</p> <p>VE:2.783/666 GT:15 GS:6 HC:89 AZ:12 PROT:41 SAL:2</p>
<p>16</p> <p>Ensalada de pasta Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:4.448/1.064 GT:39 GS:6 HC:139 AZ:27 PROT:40 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Pollo empanado con zanahorias salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.834/678 GT:27 GS:9 HC:64 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín Estofado a la jardinera Fruta y pan</p> <p>VE:2.529/605 GT:14 GS:4 HC:82 AZ:28 PROT:35 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan</p> <p>VE:2.604/623 GT:12 GS:1 HC:104 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Arroz milanesa (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt) Albóndigas de merluza y sepia con tomate con judías salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.244/776 GT:13 GS:5 HC:127 AZ:15 PROT:35 SAL:3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con zanahorias salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.223/771 GT:23 GS:3 HC:116 AZ:28 PROT:28 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.370/806 GT:19 GS:7 HC:104 AZ:12 PROT:55 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Gazpacho Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:4.132/988 GT:31 GS:4 HC:119 AZ:35 PROT:61 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Sopa de fideos Lomo asado en salsa con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.429/581 GT:10 GS:3 HC:90 AZ:27 PROT:35 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:4.080/976 GT:42 GS:9 HC:120 AZ:13 PROT:28 SAL:3</p>
<p>30</p> <p>Crema de zanahoria San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.319/794 GT:33 GS:5 HC:108 AZ:34 PROT:16 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Sopa de picadillo Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan</p> <p>VE:2.358/564 GT:12 GS:5 HC:64 AZ:10 PROT:47 SAL:2</p>			

MES: Mayo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

FESTIVO

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

Sopa de picadillo
Hamburguesa al horno con
patatas chips
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.596/621 GT:27 GS:8 HC:84 AZ:23 PROT:27 SAL:4

6

Arroz tres delicias
Lomo adobado con judías
verdes salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.980/713 GT:19 GS:8 HC:101 AZ:12 PROT:37 SAL:1

9

Arroz con salsa de tomate
Lomo asado con zanahorias
baby
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.210/768 GT:19 GS:6 HC:121 AZ:26 PROT:34 SAL:2

10

Estofado de garbanzos con
verduras y curry
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.541/608 GT:24 GS:7 HC:64 AZ:16 PROT:34 SAL:1

11

Gazpacho
Tortilla de patatas con ensalada
tricolor (lechuga, zanahoria y
maíz)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.626/867 GT:26 GS:2 HC:132 AZ:35 PROT:35 SAL:4

12

Puré de verduras
Pollo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.369/806 GT:35 GS:6 HC:87 AZ:27 PROT:40 SAL:1

13

Macarrones al pomodoro
Filete de merluza con verduras
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.800/670 GT:15 GS:5 HC:93 AZ:11 PROT:40 SAL:3

16

Ensalada de pasta
Bacalao al horno con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:4.369/1.045 GT:41 GS:8 HC:117 AZ:26 PROT:57 SAL:2

17

Sopa de cocido
Pechuga de pollo a la plancha
con zanahorias salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.500/598 GT:24 GS:9 HC:52 AZ:11 PROT:46 SAL:1

18

Crema de calabacín
Estofado a la jardinera
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.596/621 GT:19 GS:6 HC:80 AZ:27 PROT:33 SAL:1

19

Tallarines con salsa de tomate
Tortilla francesa de atún con
ensalada tricolor (lechuga,
zanahoria y maíz)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.671/639 GT:17 GS:3 HC:102 AZ:26 PROT:26 SAL:2

20

Arroz milanesa (sofrito: tomate,
cebolla, pimiento; guisantes,
zanahoria, judía verde, frankfurt)
Albóndigas en salsa con judías
salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.892/931 GT:36 GS:15 HC:116 AZ:13 PROT:36 SAL:2

23

Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con
zanahorias salteadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:28 GS:5 HC:114 AZ:27 PROT:26 SAL:3

24

Espaguetis pomodoro (tomate
frito, pimiento, cebolla)
Filete de merluza en salsa verde
con ensalada de lechuga y
tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.567/614 GT:22 GS:6 HC:73 AZ:11 PROT:34 SAL:2

25

Gazpacho
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:4.199/1.004 GT:36 GS:6 HC:117 AZ:34 PROT:59 SAL:2

26

Sopa de fideos
Lomo asado en salsa con judías
verdes salteadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.495/597 GT:15 GS:5 HC:88 AZ:27 PROT:33 SAL:3

27

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo en salsa con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.173/759 GT:28 GS:6 HC:96 AZ:12 PROT:32 SAL:2

30

Crema de zanahoria
Pavo en salsa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.646/633 GT:17 GS:4 HC:92 AZ:39 PROT:30 SAL:1

31

Sopa de picadillo
Pollo en salsa con patatas al
vapor
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.424/580 GT:17 GS:7 HC:62 AZ:9 PROT:45 SAL:3

MES: Mayo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>FESTIVO</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p> <p>VE:2.613/625 GT:20 GS:0 HC:98 AZ:28 PROT:16 SAL:2</p>	<p>6</p>
<p>9</p> <p>Crema de patatas Lomo asado con zanahorias baby Fruta y pan</p> <p>VE:1.998/478 GT:11 GS:4 HC:67 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Estofado de garbanzos con verduras y curry Chuletas de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.884/690 GT:19 GS:4 HC:84 AZ:29 PROT:44 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Gazpacho Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan</p> <p>VE:3.559/851 GT:21 GS:0 HC:134 AZ:36 PROT:37 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Puré de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:32 GS:5 HC:86 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>13</p>
<p>16</p> <p>Menestra de verduras salteadas Chuletas de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.408/576 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:24 PROT:37 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Tortilla de patatas con zanahorias salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.051/730 GT:27 GS:4 HC:95 AZ:26 PROT:28 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín Estofado a la jardinera Fruta y pan</p> <p>VE:2.529/605 GT:14 GS:4 HC:82 AZ:28 PROT:35 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan</p> <p>VE:2.362/565 GT:7 GS:0 HC:98 AZ:33 PROT:30 SAL:1</p>	<p>20</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con zanahorias salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.223/771 GT:23 GS:3 HC:116 AZ:28 PROT:28 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Puré de verduras Chuletas de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:2.541/608 GT:17 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:36 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Gazpacho Tortilla francesa con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.647/872 GT:28 GS:2 HC:119 AZ:35 PROT:39 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Lomo asado en salsa con judías verdes salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.947/705 GT:19 GS:6 HC:89 AZ:27 PROT:46 SAL:2</p>	<p>27</p>
<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.529/605 GT:14 GS:3 HC:81 AZ:31 PROT:36 SAL:1</p>	<p>31</p> <p>Tricolor de verdura rehogada Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p> <p>VE:2.161/517 GT:16 GS:0 HC:82 AZ:26 PROT:13 SAL:3</p>			

MES: Mayo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

FESTIVO

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

Sopa de picadillo
Hamburguesa al horno con
patatas chips
Fruta y pan

VE:2.529/605 GT:22 GS:6 HC:86 AZ:24 PROT:29 SAL:3

6

Arroz tres delicias
Lomo adobado con judías
verdes salteadas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.859/684 GT:10 GS:3 HC:105 AZ:14 PROT:41 SAL:2

9

Arroz con salsa de tomate
Lomo asado con zanahorias
baby
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:14 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:36 SAL:2

10

Estofado de garbanzos con
verduras y curry
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.420/579 GT:15 GS:2 HC:67 AZ:18 PROT:38 SAL:1

11

Gazpacho
Tortilla de patatas con ensalada
tricolor (lechuga, zanahoria y
maíz)
Fruta y pan

VE:3.559/851 GT:21 GS:0 HC:134 AZ:36 PROT:37 SAL:4

12

Puré de verduras
Pollo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:30 GS:4 HC:89 AZ:28 PROT:42 SAL:1

13

Coditos pomodoro
Filete de merluza con verduras
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.729/653 GT:12 GS:3 HC:91 AZ:13 PROT:43 SAL:3

16

Ensalada de pasta
Bacalao al horno con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:4.302/1.029 GT:36 GS:6 HC:119 AZ:27 PROT:59 SAL:2

17

Sopa de cocido
Pechuga de pollo a la plancha
con zanahorias salteadas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.378/569 GT:16 GS:4 HC:55 AZ:13 PROT:50 SAL:2

18

Crema de calabacín
Estofado a la jardinera
Fruta y pan

VE:2.529/605 GT:14 GS:4 HC:82 AZ:28 PROT:35 SAL:1

19

Tallarines con salsa de tomate
Tortilla francesa de atún con
ensalada tricolor (lechuga,
zanahoria y maíz)
Fruta y pan

VE:2.604/623 GT:12 GS:1 HC:104 AZ:27 PROT:28 SAL:1

20

Arroz milanesa (sofrito: tomate,
cebolla, pimiento; guisantes,
zanahoria, judía verde, frankfurt)
Albóndigas en salsa con judías
salteadas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.770/902 GT:28 GS:10 HC:119 AZ:15 PROT:40 SAL:3

23

Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con
zanahorias salteadas
Fruta y pan

VE:3.223/771 GT:23 GS:3 HC:116 AZ:28 PROT:28 SAL:3

24

Ensalada de pasta
Filete de merluza en salsa verde
con ensalada de lechuga y
tomate
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.407/815 GT:21 GS:5 HC:100 AZ:14 PROT:56 SAL:2

25

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:2

26

Sopa de fideos
Lomo asado en salsa con judías
verdes salteadas
Fruta y pan

VE:2.429/581 GT:10 GS:3 HC:90 AZ:27 PROT:35 SAL:3

27

Arroz con salsa de tomate
Filete de pavo en salsa con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.051/730 GT:19 GS:1 HC:100 AZ:15 PROT:37 SAL:2

30

Crema de zanahoria
Pavo en salsa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.579/617 GT:12 GS:2 HC:94 AZ:40 PROT:32 SAL:1

31

Sopa de picadillo
Pollo en salsa con patatas al
vapor
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.303/551 GT:9 GS:2 HC:65 AZ:11 PROT:49 SAL:3

MES: Mayo 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

FESTIVO

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

Sopa de picadillo
Hamburguesa al horno con
patatas chips
Fruta y pan

VE:2.529/605 GT:22 GS:6 HC:86 AZ:24 PROT:29 SAL:3

6

Arroz salteado
Lomo adobado con judías
verdes salteadas
Yogur y pan

VE:2.825/676 GT:12 GS:6 HC:102 AZ:12 PROT:37 SAL:1

9

Arroz con salsa de tomate
Lomo asado con zanahorias
baby
Fruta y pan

VE:3.143/752 GT:14 GS:4 HC:123 AZ:27 PROT:36 SAL:2

10

Estofado de garbanzos con
verduras y curry
San Marino (merluza, jamón york
y queso) con ensalada de
lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.469/830 GT:39 GS:8 HC:87 AZ:15 PROT:28 SAL:2

11

Gazpacho
Tortilla de patatas con ensalada
tricolor (lechuga, zanahoria y
maíz)
Fruta y pan

VE:3.559/851 GT:21 GS:0 HC:134 AZ:36 PROT:37 SAL:4

12

Puré de verduras
Pollo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:30 GS:4 HC:89 AZ:28 PROT:42 SAL:1

13

Coditos pomodoro
Filete de merluza con verduras
Yogur y pan

VE:2.783/666 GT:15 GS:6 HC:89 AZ:12 PROT:41 SAL:2

16

Ensalada de pasta
Bacalao al horno con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:4.302/1.029 GT:36 GS:6 HC:119 AZ:27 PROT:59 SAL:2

17

Sopa de cocido
Pollo empanado con zanahorias
salteadas
Yogur y pan

VE:2.834/678 GT:27 GS:9 HC:64 AZ:12 PROT:43 SAL:1

18

Crema de calabacín
Estofado a la jardinera
Fruta y pan

VE:2.529/605 GT:14 GS:4 HC:82 AZ:28 PROT:35 SAL:1

19

Tallarines con salsa de tomate
Tortilla francesa de atún con
ensalada tricolor (lechuga,
zanahoria y maíz)
Fruta y pan

VE:2.604/623 GT:12 GS:1 HC:104 AZ:27 PROT:28 SAL:1

20

Arroz milanesa (sofrito: tomate,
cebolla, pimiento; guisantes,
zanahoria, judía verde, frankfurt)
Albóndigas de merluza y sepia
con tomate con judías salteadas
Yogur y pan

VE:3.244/776 GT:13 GS:5 HC:127 AZ:15 PROT:35 SAL:3

23

Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con
zanahorias salteadas
Fruta y pan

VE:3.223/771 GT:23 GS:3 HC:116 AZ:28 PROT:28 SAL:3

24

Ensalada de pasta
Filete de merluza en salsa verde
con ensalada de lechuga y
tomate
Yogur y pan

VE:3.462/828 GT:25 GS:8 HC:99 AZ:13 PROT:54 SAL:2

25

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:2

26

Sopa de fideos
Lomo asado en salsa con judías
verdes salteadas
Fruta y pan

VE:2.429/581 GT:10 GS:3 HC:90 AZ:27 PROT:35 SAL:3

27

Arroz con salsa de tomate
Flamenquines con ensalada de
lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:4.080/976 GT:42 GS:9 HC:120 AZ:13 PROT:28 SAL:3

30

Crema de zanahoria
San Jacobo con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:33 GS:5 HC:108 AZ:34 PROT:16 SAL:2

31

Sopa de picadillo
Pollo en salsa con patatas al
vapor
Yogur y pan

VE:2.358/564 GT:12 GS:5 HC:64 AZ:10 PROT:47 SAL:2