

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.646/633 GT:17 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:46 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.664/637 GT:18 GS:4 HC:89 AZ:11 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de verduras Hamburguesa al horno con arroz pilaf Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.592/620 GT:18 GS:4 HC:97 AZ:21 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>7</b></p> <p>Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.829/677 GT:5 GS:0 HC:114 AZ:22 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.592/620 GT:27 GS:12 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.592/859 GT:31 GS:4 HC:113 AZ:20 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.053/730 GT:24 GS:8 HC:92 AZ:14 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.072/735 GT:17 GS:3 HC:108 AZ:18 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>14</b></p> <p>Tallarines a la napolitana Lomo adobado con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.195/764 GT:14 GS:4 HC:119 AZ:23 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras Calamares a la romana con arroz pilaf Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.738/655 GT:23 GS:4 HC:86 AZ:13 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.671/639 GT:18 GS:3 HC:75 AZ:19 PROT:46 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.408/815 GT:31 GS:4 HC:112 AZ:11 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.629/629 GT:8 GS:0 HC:104 AZ:19 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>21</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:24 GS:5 HC:77 AZ:19 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.845/681 GT:17 GS:4 HC:93 AZ:10 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Delicias de bacalao con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.855/922 GT:30 GS:2 HC:129 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.394/573 GT:13 GS:3 HC:80 AZ:14 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de verduras Empanadillas de atún con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.311/792 GT:34 GS:4 HC:102 AZ:24 PROT:17 SAL:1</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>28</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.919/938 GT:38 GS:4 HC:122 AZ:18 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.572/615 GT:14 GS:3 HC:92 AZ:11 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.642/632 GT:17 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:46 SAL:1</p>				

(\* ) Recomendación cena (\*\* ) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

Sopa de ave con pasta  
Pollo asado con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:2.713/649 GT:22 GS:5 HC:71 AZ:18 PROT:44 SAL:1

3

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.731/653 GT:23 GS:6 HC:87 AZ:11 PROT:28 SAL:2

4

Crema de verduras  
Hamburguesa al horno con arroz pilaf  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:2.658/636 GT:23 GS:6 HC:95 AZ:20 PROT:26 SAL:2

7

Lentejas estofadas con verduras  
Filete de merluza en salsa verde con guisantes  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:2.873/687 GT:12 GS:2 HC:110 AZ:23 PROT:40 SAL:1

8

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.658/636 GT:32 GS:14 HC:58 AZ:13 PROT:29 SAL:1

9

Espaguetis a la napolitana  
Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:3.784/905 GT:36 GS:6 HC:117 AZ:22 PROT:29 SAL:3

10

Alubias guisadas  
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y brotes de soja  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.891/692 GT:24 GS:7 HC:92 AZ:14 PROT:31 SAL:2

11

Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:3.139/751 GT:22 GS:5 HC:106 AZ:18 PROT:41 SAL:1

14

Macarrones a la napolitana  
Lomo adobado con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:3.261/780 GT:19 GS:6 HC:117 AZ:22 PROT:40 SAL:1

15

Crema de verduras  
Nuggets de pollo con arroz pilaf  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.361/804 GT:37 GS:8 HC:94 AZ:14 PROT:25 SAL:3

16

Sopa de ave con pasta  
Pollo asado al romero con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:2.738/655 GT:23 GS:5 HC:73 AZ:18 PROT:44 SAL:1

17

Garbanzos estofados  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.475/831 GT:36 GS:6 HC:110 AZ:10 PROT:25 SAL:2

18

Arroz tres delicias  
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:2.696/645 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:18 PROT:31 SAL:2

21

Sopa de ave con pasta  
Hamburguesa al horno con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:2.617/626 GT:29 GS:7 HC:75 AZ:18 PROT:31 SAL:2

22

Lentejas a la riojana  
Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.780/665 GT:27 GS:8 HC:72 AZ:11 PROT:41 SAL:2

23

Macarrones con salsa de tomate  
Nuggets de pollo con guisantes  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:3.755/898 GT:33 GS:5 HC:121 AZ:31 PROT:35 SAL:3

24

Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.461/589 GT:18 GS:5 HC:78 AZ:13 PROT:33 SAL:1

25

Crema de verduras  
Pechuga de pavo al horno con zanahorias salteadas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:2.307/552 GT:17 GS:4 HC:78 AZ:26 PROT:25 SAL:1

28

Macarrones con salsa de tomate  
Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:3.780/904 GT:41 GS:6 HC:114 AZ:28 PROT:32 SAL:3

29

Garbanzos estofados  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.639/631 GT:19 GS:5 HC:90 AZ:10 PROT:26 SAL:1

30

Sopa de ave con pasta  
Pollo asado al limón con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan (sin gluten)

VE:2.709/648 GT:22 GS:5 HC:71 AZ:18 PROT:44 SAL:1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

Sopa de ave con pasta  
Pollo asado con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.646/633 GT:17 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:46 SAL:1

3

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y aceitunas  
Yogur de soja y pan

VE:2.610/624 GT:16 GS:1 HC:86 AZ:6 PROT:31 SAL:1

4

Crema de verduras  
Hamburguesa al horno con  
arroz pilaf  
Fruta de temporada y pan

VE:2.592/620 GT:18 GS:4 HC:97 AZ:21 PROT:28 SAL:2

7

Lentejas con chorizo (cebolla,  
zanahoria, pimiento, patata y  
pimentón)  
Filete de merluza en salsa verde  
con guisantes  
Fruta de temporada y pan

VE:2.829/677 GT:5 GS:0 HC:114 AZ:22 PROT:38 SAL:1

8

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur de soja y pan

VE:2.537/607 GT:25 GS:9 HC:57 AZ:8 PROT:32 SAL:1

9

Espaguetis a la napolitana  
Nuggets de pollo con ensalada  
de lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan

VE:3.717/889 GT:31 GS:4 HC:119 AZ:23 PROT:31 SAL:3

10

Alubias estofadas con chorizo  
Tortilla de calabacín con  
ensalada de lechuga y brotes de  
soja  
Yogur de soja y pan

VE:2.998/717 GT:22 GS:5 HC:89 AZ:8 PROT:37 SAL:2

11

Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado al limón con  
ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:3.072/735 GT:17 GS:3 HC:108 AZ:18 PROT:43 SAL:1

14

Tallarines a la napolitana  
Lomo adobado con judías  
verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.195/764 GT:14 GS:4 HC:119 AZ:23 PROT:42 SAL:1

15

Crema de verduras  
Nuggets de pollo con arroz pilaf  
Yogur de soja y pan

VE:3.240/775 GT:30 GS:3 HC:93 AZ:9 PROT:28 SAL:3

16

Sopa de ave con pasta  
Pollo asado al romero con  
patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.671/639 GT:18 GS:3 HC:75 AZ:19 PROT:46 SAL:1

17

Garbanzos estofados  
Tortilla de patatas con ensalada  
de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja y pan

VE:3.353/802 GT:29 GS:1 HC:109 AZ:5 PROT:28 SAL:2

18

Arroz tres delicias  
Filete de merluza al horno con  
ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan

VE:2.629/629 GT:8 GS:0 HC:104 AZ:19 PROT:33 SAL:1

21

Sopa de ave con pasta  
Hamburguesa al horno con  
patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.550/610 GT:24 GS:5 HC:77 AZ:19 PROT:33 SAL:2

22

Lentejas con chorizo (cebolla,  
zanahoria, pimiento, patata y  
pimentón)  
Filete de merluza en salsa verde  
con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Yogur de soja y pan

VE:2.791/668 GT:15 GS:1 HC:90 AZ:5 PROT:39 SAL:1

23

Macarrones con salsa de tomate  
Nuggets de pollo con guisantes  
Fruta de temporada y pan

VE:3.688/882 GT:28 GS:3 HC:123 AZ:32 PROT:37 SAL:3

24

Guiso de alubias con verduras  
(patata, cebolla, zanahoria y  
pimentón)  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur de soja y pan

VE:2.340/560 GT:11 GS:0 HC:77 AZ:9 PROT:36 SAL:1

25

Crema de verduras  
Pechuga de pavo al horno con  
zanahorias salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.240/536 GT:12 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:27 SAL:1

28

Coditos con salsa de tomate  
Nuggets de pollo con ensalada  
de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:3.752/898 GT:36 GS:5 HC:116 AZ:21 PROT:28 SAL:3

29

Garbanzos estofados  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur de soja y pan

VE:2.517/602 GT:12 GS:0 HC:89 AZ:6 PROT:29 SAL:1

30

Sopa de ave con pasta  
Pollo asado al limón con patatas  
fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.642/632 GT:17 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:46 SAL:1

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

Crema de zanahoria  
Pollo asado con patatas fritas  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.872/687 GT:20 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:1

3

Crema de lentejas  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y aceitunas  
Yogur y pan

VE:2.764/661 GT:18 GS:4 HC:93 AZ:11 PROT:28 SAL:3

4

Crema de verduras  
Hamburguesa al horno con  
arroz pilaf  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.642/632 GT:18 GS:4 HC:100 AZ:21 PROT:28 SAL:2

7

Crema de lentejas  
Filete de merluza en salsa verde  
con guisantes  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.956/707 GT:7 GS:0 HC:119 AZ:23 PROT:40 SAL:2

8

Crema de calabacín  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur y pan

VE:2.592/620 GT:27 GS:12 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1

9

Espaguetis a la napolitana  
Chispas de merluza con  
ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.642/871 GT:31 GS:4 HC:116 AZ:20 PROT:30 SAL:1

10

Crema de alubias  
Tortilla de calabacín con  
ensalada de lechuga y brotes de  
soja  
Yogur y pan

VE:2.780/665 GT:21 GS:6 HC:88 AZ:14 PROT:30 SAL:2

11

Crema de verduras  
Pollo asado al limón con  
ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.487/595 GT:18 GS:3 HC:74 AZ:22 PROT:39 SAL:1

14

Tallarines a la napolitana  
Lomo adobado con judías  
verdes salteadas  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.245/776 GT:14 GS:4 HC:122 AZ:23 PROT:42 SAL:1

15

Crema de verduras  
Calamares a la romana con  
arroz pilaf  
Yogur y pan

VE:2.738/655 GT:23 GS:4 HC:86 AZ:13 PROT:24 SAL:1

16

Crema de calabacín  
Pollo asado al romero con  
patatas fritas  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.842/680 GT:21 GS:4 HC:81 AZ:21 PROT:41 SAL:1

17

Crema de garbanzos  
Tortilla de patatas con ensalada  
de lechuga y zanahoria  
Yogur y pan

VE:3.552/850 GT:36 GS:7 HC:108 AZ:11 PROT:28 SAL:3

18

Crema de hortalizas (patata,  
zanahoria, calabacín)  
Filete de merluza al horno con  
ensalada de lechuga y maíz  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.195/525 GT:11 GS:0 HC:77 AZ:22 PROT:30 SAL:1

21

Crema de calabacín  
Hamburguesa al horno con  
patatas fritas  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.721/651 GT:27 GS:6 HC:83 AZ:21 PROT:28 SAL:2

22

Crema de lentejas  
Filete de merluza en salsa verde  
con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Yogur y pan

VE:2.923/699 GT:19 GS:4 HC:95 AZ:12 PROT:40 SAL:2

23

Macarrones con salsa de tomate  
Delicias de bacalao con  
guisantes  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.905/934 GT:30 GS:2 HC:132 AZ:29 PROT:33 SAL:1

24

Crema de alubias  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur y pan

VE:2.349/562 GT:15 GS:4 HC:75 AZ:14 PROT:32 SAL:2

25

Crema de verduras  
Empanadillas de atún con  
zanahorias salteadas  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.361/804 GT:34 GS:4 HC:105 AZ:24 PROT:17 SAL:1

28

Coditos con salsa de tomate  
Croquetas de bacalao con  
ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.969/950 GT:38 GS:4 HC:125 AZ:19 PROT:24 SAL:1

29

Crema de garbanzos  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur y pan

VE:2.716/650 GT:19 GS:6 HC:88 AZ:11 PROT:29 SAL:1

30

Crema de judías verdes  
Pollo asado al limón con patatas  
fritas  
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.636/870 GT:23 GS:4 HC:116 AZ:19 PROT:51 SAL:2