

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

MES: Abril 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	4	5	6	7
<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>
10	11	12	13	14
<p>Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.725/652 GT:27 GS:6 HC:83 AZ:24 PROT:27 SAL:2</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan</p> <p>VE:4.039/966 GT:46 GS:8 HC:118 AZ:13 PROT:28 SAL:3</p>	<p>Sopa de fideos Lomo adobado con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.015/482 GT:9 GS:3 HC:69 AZ:18 PROT:30 SAL:2</p>	<p>Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:2.756/659 GT:17 GS:3 HC:92 AZ:11 PROT:32 SAL:1</p>	<p>Coditos con salsa de tomate Rodaja de merluza con guisantes Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.355/803 GT:21 GS:3 HC:117 AZ:22 PROT:30 SAL:1</p>
17	18	19	20	21
<p>Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.399/574 GT:20 GS:8 HC:72 AZ:20 PROT:28 SAL:2</p>	<p>Alubias estofadas a la riojana Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:3.863/924 GT:41 GS:9 HC:99 AZ:15 PROT:38 SAL:3</p>	<p>Crema de verduras Pollo asado con arroz pilaf Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.688/643 GT:11 GS:2 HC:93 AZ:21 PROT:41 SAL:1</p>	<p>Lentejas a la campesina Salchichas con patatas dólar Yogur y pan</p> <p>VE:3.540/847 GT:37 GS:10 HC:103 AZ:9 PROT:24 SAL:3</p>	<p>Macarrones a la carbonara Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.735/893 GT:34 GS:2 HC:122 AZ:20 PROT:24 SAL:3</p>
24	25	26	27	28
<p>Espirales con tomate Lomo adobado con zanahorias baby Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.913/697 GT:12 GS:4 HC:110 AZ:21 PROT:36 SAL:1</p>	<p>Cocido de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan</p> <p>VE:3.109/744 GT:25 GS:5 HC:89 AZ:14 PROT:40 SAL:3</p>	<b>FERIA</b>	<b>FERIA</b>	<b>FERIA</b>

MES: Abril 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

SEMANA SANTA

4

SEMANA SANTA

5

SEMANA SANTA

6

SEMANA SANTA

7

SEMANA SANTA

10

Crema de zanahoria  
Hamburguesa al horno con  
patatas fritas  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:2.792/668 GT:32 GS:8 HC:81 AZ:23 PROT:25 SAL:2

11

Lentejas estofadas con verduras  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y zanahoria  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:4.069/973 GT:30 GS:9 HC:110 AZ:12 PROT:40 SAL:1

12

Sopa de ave  
Lomo adobado con menestra de  
verduras salteadas  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:2.215/530 GT:14 GS:5 HC:70 AZ:18 PROT:33 SAL:1

13

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

VE:2.823/675 GT:22 GS:5 HC:90 AZ:10 PROT:30 SAL:1

14

Macarrones con salsa de tomate  
Rodaja de merluza con  
guisantes  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:3.383/809 GT:26 GS:4 HC:115 AZ:29 PROT:34 SAL:1

17

Sopa de ave  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:2.546/609 GT:25 GS:10 HC:69 AZ:20 PROT:31 SAL:1

18

Alubias estofadas a la riojana  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:4.156/994 GT:30 GS:11 HC:100 AZ:13 PROT:47 SAL:1

19

Crema de verduras  
Pollo asado con arroz pilaf  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:2.755/659 GT:16 GS:4 HC:91 AZ:20 PROT:39 SAL:1

20

Lentejas a la campesina  
Salchichas con patatas dólar  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.606/863 GT:42 GS:12 HC:101 AZ:9 PROT:22 SAL:3

21

Macarrones salteados  
Tortilla de patatas con ensalada  
de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:3.763/900 GT:32 GS:3 HC:128 AZ:20 PROT:26 SAL:3

24

Espirales con tomate  
Lomo adobado con zanahorias  
baby  
Fruta de temporada y pan (sin  
gluten)

VE:2.980/713 GT:17 GS:6 HC:108 AZ:20 PROT:34 SAL:1

25

Cocido de garbanzos  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y aceitunas  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.176/760 GT:30 GS:7 HC:87 AZ:14 PROT:38 SAL:3

26

FERIA

27

FERIA

28

FERIA

MES: Abril 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta del tiempo triturada y pan  VE:2.776/664 GT:27 GS:6 HC:86 AZ:24 PROT:27 SAL:2	Crema de lentejas Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan  VE:4.139/990 GT:46 GS:8 HC:122 AZ:13 PROT:26 SAL:4	Crema de verduras Lomo adobado con menestra de verduras salteadas Fruta del tiempo triturada y pan  VE:2.291/548 GT:12 GS:3 HC:79 AZ:21 PROT:30 SAL:1	Crema de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan  VE:2.900/694 GT:22 GS:6 HC:88 AZ:11 PROT:33 SAL:1	Coditos con salsa de tomate Rodaja de merluza con guisantes Fruta del tiempo triturada y pan  VE:3.405/815 GT:21 GS:3 HC:120 AZ:22 PROT:30 SAL:1
17	18	19	20	21
Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Fruta del tiempo triturada y pan  VE:2.508/600 GT:21 GS:8 HC:76 AZ:22 PROT:28 SAL:2	Crema de alubias Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan  VE:3.607/863 GT:38 GS:7 HC:97 AZ:15 PROT:33 SAL:3	Crema de verduras Pollo asado con arroz pilaf Fruta del tiempo triturada y pan  VE:2.738/655 GT:11 GS:2 HC:96 AZ:21 PROT:41 SAL:1	Crema de lentejas Salchichas con patatas dólar Yogur y pan  VE:3.818/913 GT:40 GS:10 HC:108 AZ:11 PROT:31 SAL:4	Macarrones a la carbonara Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo triturada y pan  VE:3.785/905 GT:34 GS:2 HC:125 AZ:20 PROT:24 SAL:3
24	25	26	27	28
Espirales con tomate Lomo adobado con zanahorias baby Fruta del tiempo triturada y pan  VE:2.964/709 GT:12 GS:4 HC:113 AZ:21 PROT:36 SAL:1	Crema de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan  VE:3.143/752 GT:27 GS:7 HC:91 AZ:11 PROT:33 SAL:2	<b>FERIA</b>	<b>FERIA</b>	<b>FERIA</b>