

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 FESTIVO LABORAL 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	2 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	3 Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	4 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	5 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2913/697 GT: 25 GS: 7 HC: 80 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 1
6 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 Macarrones con salsa de tomate con queso rallado San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	8 Judías verdes con patatas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	9 Garbanzos estofados Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	10 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	11 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3420/818 GT: 27 GS: 6 HC: 106 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
13 Alubias estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 Patatas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	15 Coditos con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	17 Crema de verduras Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3271/783 GT: 31 GS: 7 HC: 96 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 1
20 Lentejas estofadas con verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	21 Espirales con tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	23 JORNADA LOS ANGELES Cheeseburger completa con patatas fritas Helado (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 Judías verdes con patatas Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	26 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 3118/746 GT: 25 GS: 5 HC: 98 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1
27 Alubias pintas estofadas Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Arroz a la cubana Salchichas frescas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	29 Crema de calabacín Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos	30 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	31 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos			VE: 3267/782 GT: 26 GS: 7 HC: 96 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES