

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.483/594 GT:34 GS:4 HC:54 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con patatas asadas Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.541/608 GT:35 GS:6 HC:50 AZ:17 PROT:14 SAL:4</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas con arroz (eco.) (arroz, tomate, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín con palitos de zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.535/607 GT:32 GS:4 HC:52 AZ:3 PROT:14 SAL:4</p>	<p><b>4</b></p> <p>Gazpacho Coditos con atún con salsa de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.537/607 GT:34 GS:3 HC:51 AZ:4 PROT:12 SAL:3</p>
<p><b>7</b></p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.540/608 GT:31 GS:4 HC:52 AZ:10 PROT:14 SAL:5</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.518/602 GT:33 GS:4 HC:51 AZ:3 PROT:12 SAL:4</p>	<p><b>9</b></p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas estofadas con verduras con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.498/598 GT:34 GS:5 HC:34 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>10</b></p> <p>Macarrones pomodoro Filete de merluza a la crema con calabacín Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.517/602 GT:31 GS:2 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.532/606 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:1 PROT:12 SAL:6</p>
<p><b>14</b></p> <p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.486/595 GT:33 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:6</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.540/608 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:1 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lentejas con arroz (eco.) (arroz, tomate, zanahoria) Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.483/594 GT:31 GS:4 HC:53 AZ:3 PROT:15 SAL:5</p>	<p><b>17</b></p> <p>Espirales a la napolitana Salmón al horno con palitos de zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.521/603 GT:30 GS:3 HC:56 AZ:5 PROT:12 SAL:3</p>	<p><b>18</b></p> <p>Gazpacho Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.530/605 GT:30 GS:4 HC:56 AZ:18 PROT:12 SAL:4</p>
<p><b>21</b></p> <p>Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.512/601 GT:32 GS:5 HC:53 AZ:10 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Magro con tomate Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.508/600 GT:32 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:14 SAL:4</p>	<p><b>23</b></p> <p>Potaje de garbanzos (eco.) Albóndigas de merluza y pota en amarillo (guisante y zanahoria) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.535/607 GT:33 GS:3 HC:51 AZ:4 PROT:15 SAL:6</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones pomodoro Tortilla francesa de queso con ensalada de col en vinagreta Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.518/602 GT:34 GS:4 HC:50 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.506/600 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:14 SAL:5</p>
<p><b>28</b></p> <p>Potaje de habichuelas con chorizo y morcilla (zanahoria, patata, arroz, pimiento, chorizo, morcilla) Abadejo en salsa Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.528/605 GT:30 GS:3 HC:54 AZ:11 PROT:15 SAL:5</p>	<p><b>29</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.524/604 GT:35 GS:4 HC:53 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con patatas asadas Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.513/601 GT:35 GS:6 HC:50 AZ:17 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b> Lentejas con arroz (eco.) (arroz, tomate, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín con palitos de zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.540/608 GT:31 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p>	