

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>
<p>9</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>FESTIVO</p>
<p>16</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Arroz (integral) con pollo al curry Abadejo con pisto Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan</p>
<p>23</p> <p>Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan</p>
<p>30</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>31</p> <p>Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>