

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

FESTIVO

2

Pasta con salsa de zanahoria
Pollo a la barbacoa con pisto
Yogur y pan integral

3

Alubias pintas estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

6

Salteado de borraja con patatas
Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

7

Vichyssoise de garbanzos
Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero
Fruta y pan integral

8

Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

9

Guiso de lentejas con manzana
Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

10

Sopa de pasta
Pollo asado con salteado de verduras
Fruta y pan

13

Puré de patata, puerro y zanahorias
Hamburguesa mixta con arroz salteado
Fruta y pan

14

Paella de verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

15

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

16

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

17

Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con guacamole de brócoli
Fruta y pan

20

Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

21

Arroz tres delicias
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

22

Crema de zanahoria con manzana
Pollo asado al romero con patatas dado
Fruta y pan

23

Pasta integral a la napolitana
Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

24

Lentejas estofadas con verduras
Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

27

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

28

Garbanzos estofados
Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas
Fruta y pan integral

29

Sopa minestrone
Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

30

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Abadejo con pisto
Yogur y pan integral