

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.265/781 GT:49 GS:5 HC:90 AZ:24 PROT:38 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Patatas guisadas Abadejo a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.265/781 GT:49 GS:5 HC:90 AZ:24 PROT:38 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.720/651 GT:12 GS:2 HC:103 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Magro con tomate con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.287/786 GT:15 GS:4 HC:103 AZ:20 PROT:60 SAL:4</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.065/494 GT:9 GS:0 HC:74 AZ:21 PROT:30 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>9</p> <p>Crema de verduras Albóndigas en salsa española con espirales tricolor salteados Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.674/879 GT:32 GS:9 HC:114 AZ:24 PROT:34 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pollo asado al ajillo con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.875/688 GT:15 GS:5 HC:82 AZ:15 PROT:57 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Pasta con salsa de tomate con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.577/617 GT:21 GS:2 HC:95 AZ:20 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.161/517 GT:16 GS:6 HC:59 AZ:13 PROT:36 SAL:4</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la riojana Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.143/752 GT:24 GS:4 HC:103 AZ:19 PROT:33 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.649/634 GT:20 GS:1 HC:91 AZ:22 PROT:24 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.186/762 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:19 PROT:34 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verdura y pescado Lomo al ajillo con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.838/679 GT:10 GS:3 HC:107 AZ:20 PROT:40 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>Cocido de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y atún Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:26 GS:7 HC:90 AZ:16 PROT:47 SAL:4</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>23</p> <p>Sopa de pollo con fideos Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.913/697 GT:25 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:37 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Tortilla francesa con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.634/630 GT:11 GS:3 HC:98 AZ:22 PROT:35 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras Butifarra al horno con puré de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.592/859 GT:28 GS:9 HC:126 AZ:21 PROT:28 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla) Caella a la plancha con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.268/543 GT:16 GS:3 HC:42 AZ:10 PROT:54 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras con picatostes Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.458/588 GT:15 GS:2 HC:73 AZ:22 PROT:39 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pescado rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.782/905 GT:35 GS:6 HC:121 AZ:26 PROT:36 SAL:3</p>						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES