

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

**MES:** Octubre 2019

**COLEGIO:** SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa casera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Arroz con verduras Butifarra al horno con puré de patatas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Patatas estofadas con verduras Lomo al ajillo con tomate aliñado Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	Crema de verduras con picatostes Caella a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta
7	8	9	10	11	12	13
Lentejas estofadas con chorizo Pescado rebozado con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Crema de calabacín con picatostes Salchichas al horno con arroz salteado Yogur y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Arroz con verduras y pollo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Cocido de garbanzos Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	Pasta a la boloñesa Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
14	15	16	17	18	19	20
Cazuela de fideos con magra Abadejo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas al tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	Crema de puerros Tortilla francesa con arroz salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Crema de patatas Pescado rebozado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
21	22	23	24	25	26	27
Paella mixta Pescado en adobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Macarrones a la Española Contramuslo de pollo al horno con rodaja de berenjena asada Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	Judías verdes con patatas Hamburguesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	Crema de zanahoria Tortilla francesa con patatas salteadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Cocido de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
28	29	30	31			
Sopa de picadillo Abundigas a la jaimera Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Arroz con verduras Butifarra al horno con puré de patatas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla) Chispas de merluza con ensalada mixta Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta			

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**