

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2022

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p>1</p> <p>SEMANA BLANCA 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>SEMANA BLANCA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>SEMANA BLANCA 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>SEMANA BLANCA 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>7</p> <p>Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.649/634 GT:20 GS:1 HC:91 AZ:22 PROT:24 SAL:4</p>	<p>8</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.186/762 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:19 PROT:34 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Arroz con verdura y pescado Tortilla de calabacín con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.984/714 GT:13 GS:2 HC:119 AZ:21 PROT:28 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Cocido de garbanzos Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:4.196/1.004 GT:39 GS:5 HC:112 AZ:25 PROT:53 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>
<p>14</p> <p>Sopa de pollo con fideos Lomo al ajillo con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.140/512 GT:11 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:33 SAL:4</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Pizza 4 quesos con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.784/905 GT:27 GS:10 HC:127 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz a la cubana con salchichas Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:4.167/997 GT:35 GS:9 HC:126 AZ:22 PROT:44 SAL:5</p>	<p>17</p> <p>Patatas guisadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.475/592 GT:12 GS:5 HC:68 AZ:12 PROT:50 SAL:3</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras con picatostes Cazón a la plancha con finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.792/668 GT:14 GS:1 HC:73 AZ:22 PROT:500 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>21</p> <p>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)</p> <p>VE:3.514/841 GT:27 GS:3 HC:114 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.235/774 GT:36 GS:5 HC:81 AZ:23 PROT:31 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.753/659 GT:7 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:36 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Cocido de garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.264/781 GT:19 GS:6 HC:93 AZ:14 PROT:60 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>Pasta con salsa de tomate Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.474/831 GT:32 GS:3 HC:102 AZ:20 PROT:36 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>
<p>28</p> <p>Cazuela de fideos con magra Abadejo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.956/707 GT:12 GS:1 HC:118 AZ:24 PROT:44 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas al romero Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.519/603 GT:11 GS:4 HC:80 AZ:13 PROT:47 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>Sopa de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.504/599 GT:24 GS:1 HC:83 AZ:18 PROT:18 SAL:4</p>	<p>31</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.397/813 GT:26 GS:9 HC:101 AZ:19 PROT:47 SAL:4</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES