

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA EL MONTE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | 1 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta | 2 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | 3 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 4 VACACIONES 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 5 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 6 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta |
| 7 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | 8 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 9 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta | 10 Cocido de garbanzos Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.168/758 GT:26 GS:8 HC:97 AZ:14 PROT:47 SAL:4 | 11 Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.031/725 GT:29 GS:2 HC:83 AZ:21 PROT:32 SAL:2 | 12 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos | 13 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta |
| 14 Crema de verduras Croquetas de bacalao con espirales tricolor salteados Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.666/877 GT:30 GS:2 HC:125 AZ:22 PROT:23 SAL:1 | 15 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.574/616 GT:11 GS:4 HC:82 AZ:15 PROT:48 SAL:2 | 16 Pasta con salsa de tomate con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.577/617 GT:21 GS:2 HC:95 AZ:20 PROT:48 SAL:3 | 17 Lentejas a la riojana Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.195/525 GT:15 GS:6 HC:67 AZ:13 PROT:33 SAL:2 | 18 Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.679/641 GT:22 GS:2 HC:90 AZ:21 PROT:22 SAL:1 | 19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta | 20 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos |
| 21 Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.649/634 GT:20 GS:1 HC:91 AZ:22 PROT:24 SAL:4 | 22 Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.584/618 GT:12 GS:3 HC:85 AZ:17 PROT:44 SAL:2 | 23 Alubias estofadas con verduras Chispas de merluza con patatas panaderas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.518/842 GT:32 GS:6 HC:101 AZ:13 PROT:40 SAL:1 | 24 Arroz con verdura y pescado Magro en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.022/723 GT:10 GS:1 HC:116 AZ:18 PROT:50 SAL:2 | 25 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 VE:3.235/774 GT:26 GS:7 HC:90 AZ:16 PROT:47 SAL:4 | 26 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta | 27 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta |
| 28 Sopa de pollo con fideos Pizza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.571/615 GT:13 GS:1 HC:103 AZ:28 PROT:26 SAL:3 | 29 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.497/837 GT:26 GS:8 HC:115 AZ:18 PROT:35 SAL:4 | 30 Arroz con verduras Butifarra al horno con puré de patatas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.592/859 GT:28 GS:9 HC:126 AZ:21 PROT:28 SAL:3 | | | | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES