

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

| MES: Julio 2024 |                                                                                                                                                                                                                                                    | - Nombre del Colegio - |                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                         |    |                                                                                              |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes           |                                                                                                                                                                                                                                                    | Martes                 |                                                                                                                                                                                                                                     | Miércoles |                                                                                                                                                                                                                                      | Jueves |                                                                                                                                                                                                                 | Viernes                                                 |                                                                                                                                                                                                                      | Sábado | Domingo                                                                                 |    |                                                                                              |
| 1               | Ensalada de patata<br>Delicias de bacalao con pisto<br>Postre lácteo y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta<br><br>VE:3.803/910 GT:45 GS:4 HC:95 AZ:22 PROT:34 SAL:1                                                          | 2                      | Sopa de verduras con pasta<br>Albóndigas a la jardinera<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.395/573 GT:21 GS:8 HC:72 AZ:23 PROT:29 SAL:1                              | 3         | Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde con guisantes<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.817/674 GT:8 GS:0 HC:117 AZ:21 PROT:37 SAL:1           | 4      | Ensalada de garbanzos<br>Tortilla de patatas<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta<br><br>VE:3.366/805 GT:25 GS:5 HC:116 AZ:29 PROT:38 SAL:1                      | 5                                                       | Ensalada de pasta<br>Pollo asado con miel y mostaza<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br><br>VE:3.717/889 GT:21 GS:6 HC:120 AZ:26 PROT:64 SAL:3                | 6      | 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos | 7  | 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos        |
| 8               | Lentejas estofadas con verduras<br>Limanda al horno con salsa de zanahoria<br>Postre lácteo y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br><br>VE:3.566/853 GT:23 GS:4 HC:163 AZ:30 PROT:68 SAL:2                                | 9                      | Ensalada tropical<br>Paella de pescado<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.968/710 GT:25 GS:4 HC:102 AZ:27 PROT:24 SAL:4                                              | 10        | Patatas estofadas con verduras<br>Jamoncitos de pollo a la naranja con cebolla y puerro<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos<br><br>VE:2.521/603 GT:8 GS:2 HC:93 AZ:25 PROT:44 SAL:2 | 11     | Coditos con atún (tomate y atún)<br>Tortilla de calabacín<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.788/667 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:21 PROT:30 SAL:2     | 12                                                      | Crema de brócoli y zanahoria<br>Lomo adobado con ratatouille<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta<br><br>VE:2.190/524 GT:15 GS:4 HC:71 AZ:23 PROT:32 SAL:1            | 13     | 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos | 14 | 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta           |
| 15              | Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de soja<br>Filete de merluza a la crema con calabacín horneado<br>Postre lácteo y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta<br><br>VE:3.332/797 GT:19 GS:4 HC:114 AZ:25 PROT:47 SAL:2 | 16                     | Ensalada de garbanzos<br>Pizza casera<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br><br>VE:3.341/799 GT:20 GS:3 HC:131 AZ:32 PROT:34 SAL:1                                             | 17        | Ensalada mixta con atún<br>Arroz al horno<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.759/660 GT:18 GS:4 HC:105 AZ:24 PROT:23 SAL:3                                            | 18     | Sopa de ave con estrellitas<br>Pollo asado al romero con verduras<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta<br><br>VE:2.014/482 GT:10 GS:2 HC:76 AZ:22 PROT:26 SAL:2 | 19                                                      | Ensalada de patata con huevo duro<br>Hamburguesa de ternera con queso<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.919/698 GT:34 GS:10 HC:66 AZ:18 PROT:48 SAL:2 | 20     | 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta    | 21 | 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos |
| 22              | Lentejas a la jardinera<br>Tortilla de patatas<br>Postre lácteo y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:3.170/758 GT:21 GS:5 HC:116 AZ:23 PROT:29 SAL:1                                                          | 23                     | Farfalles gratinados<br>Medallón de salmón y calabaza al horno con salteado de maíz<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br><br>VE:3.550/849 GT:25 GS:4 HC:110 AZ:42 PROT:39 SAL:1 | 24        | Crema de zanahoria y calabaza<br>Lomo en salsa con cous cous<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.714/649 GT:17 GS:4 HC:92 AZ:25 PROT:34 SAL:2                            | 25     | Hummus<br>Paella valenciana<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br><br>VE:3.957/947 GT:20 GS:3 HC:155 AZ:20 PROT:38 SAL:3                                    | 26                                                      | Sopa de pescado con pasta<br>Pollo al horno con manzana y cebolla<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br><br>VE:1.993/477 GT:7 GS:2 HC:73 AZ:24 PROT:34 SAL:0     | 27     | 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta    | 28 | 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta         |
| 29              | Ensalada de colores con dados de pavo<br>Paella de pescado<br>Postre lácteo y pan integral<br>(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><br>VE:2.559/612 GT:15 GS:3 HC:97 AZ:25 PROT:27 SAL:3                                             | 30                     | Crema de calabacín<br>Pizza casera<br>Fruta de temporada y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br><br>VE:2.525/604 GT:19 GS:2 HC:93 AZ:27 PROT:21 SAL:1                                                   | 31        |                                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                 | Todos los días se servirá ensalada variada con el menú. |                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                         |    |                                                                                              |