MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Albóndigas en salsa Fruta y pan	3 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Coditos con queso rallado Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	5 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan	6 Gratén de coliflor con bechamel Salmón al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 2993/716 GT: 23 GS: 6 HC: 93 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2
9 Salteado de judías verdes con tomate Pincho moruno con arroz Yogur y pan	10 Espirales a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11 Garbanzos estofados Tortilla francesa de jamón york Yogur y pan	12 **NO LECTIVO**	13 **NO LECTIVO**	VE: 3091/740 GT: 22 GS: 5 HC: 151 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 2
16 Salteado de acelgas con patatas Pollo a la barbacoa Fruta y pan	17 Arroz tres delicias Filete de merluza con salsa de zanahoria Yogur y pan	18 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	19 Crema de zanahoria Abadejo al limón con patatas fritas Yogur y pan	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	VE: 2776/664 GT: 22 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
23 Crema parmentier Abadejo a la andaluza con mayonesa Yogur y pan	24 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan	25 Espaguetis gratinados Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga Yogur y pan	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	27 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2690/644 GT: 16 GS: 4 HC: 92 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
30 Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Yogur y pan	31 Alubias pintas estofadas Filete de caballa con refrito de ajo con salteado de verduras Fruta y pan				VE: 2707/648 GT: 20 GS: 4 HC: 79 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2