MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 🥕

MES: Marzo 2024

l - Nombre del Colegio -

29 FESTIVO	28 FESTIVO	27 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral	Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan	21 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral	20 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	18 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan
Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan	14 Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral	13 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	11 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan
8 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral	6 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral	4 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
1 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan				Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA
Viernes	Juleves	Miércoles	Martes	Lunes