

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: CALASANCIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
			1 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	2 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	3 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	4 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Kcl: 699 HC: 96 Prot: 33 Lip: 40
5 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)	6 Tallarines con salsa de tomate con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	7 Sopa maravilla Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	8 Cocido andaluz (calabaza, judías verdes, zanahoria, patata, chorizo) San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	9 Paella Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	11 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	Kcl: 673 HC: 84 Prot: 27 Lip: 35
12 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	13 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	14 Arroz tres delicias Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	15 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	16 Espirales gratinados Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)	18 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	Kcl: 765 HC: 86 Prot: 31 Lip: 30
19 Crema de calabaza (patata, calabaza) Escalope de cerdo con patatas dólar Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta)	20 Macarrones con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	21 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	22 Sopa de cocido Carne mechada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	23 Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	24 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	25 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	Kcl: 700 HC: 73 Prot: 32 Lip: 30
26 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	27 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Salchichas con zanahoria al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	28 Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	29 Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	30 Arroz a la cubana Fogonero al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)			Kcl: 660 HC: 45 Prot: 17 Lip: 18

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES