

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2018

COLEGIO: CALASANCIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
1 Arroz tres delicias Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	2 Sopa de picadillo Pollo en pepitoria con judías salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 Potaje de garbanzos Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	4 Tallarines con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	5 Gazpacho Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	7 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 704 HC: 72 Prot: 32 Lip: 33
8 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	9 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con judías salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	10 Coditos gratinados Carne mechada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	11 Gazpacho Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 <b style="color: red;">FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	14 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 703 HC: 75 Prot: 30 Lip: 29
15 Crema de calabacín Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	16 Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al limón con patatas panaderas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Salmorejo Cazón en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	19 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	20 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	21 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 647 HC: 69 Prot: 26 Lip: 28
22 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	23 Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	24 Cascote sevillano San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta en almíbar (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	25 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al horno con judías salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	26 Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	Kcl: 659 HC: 74 Prot: 25 Lip: 28
29 Crema de verduras Bacalao al horno con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	30 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Pechuga de pollo empanada con zanahorias salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	31 Coditos pomodoro Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos					Kcl: 711 HC: 82 Prot: 33 Lip: 30

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