

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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				1 FESTIVO
4 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	5 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral	6 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	7 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	8 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan
11 Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	12 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral	13 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	14 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	15 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan
18 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan	19 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	20 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	21 JORNADA MEXICANA Sopa de pollo mexicana Chili con carne con nachos Postre especial y pan integral	22 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
25 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	26 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	27 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan	28 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral	29 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan