

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: Octubre 2020

COLEGIO: VIRGEN DE LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	2 Arroz a la milanesa Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	3 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	4 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2822/675 GT: 10 GS: 2 HC: 117 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2
5 Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	6 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	7 Paella mixta Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	8 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	9 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	10 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	11 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3214/769 GT: 26 GS: 4 HC: 99 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3
12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	13 Arroz tres delicias Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	14 Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	15 Espirales gratinados Lacón a la gallega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 3263/781 GT: 25 GS: 5 HC: 107 AZ: 29 PROT: 37 SAL: 2
19 Lentejas estofadas con chorizo Huevos a la flamenca Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	20 Paella de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	21 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta)	22 Macarrones gratinados Abadejo al horno con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	23 Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	24 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3370/806 GT: 26 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 45 SAL: 2
26 Patatas estofadas con verduras Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	27 Crema de brócoli Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	29 Arroz con salsa de tomate Rape frito con perejil con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	30 Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	31 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos		VE: 3138/751 GT: 43 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 3

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