

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2018

COLEGIO: VIRGEN DE LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
1 Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Filete de lenguadina empanada con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	3 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con manzana y patatas salteadas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	4 Arroz a la milanesa Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	5 Espaguetis a la napolitana Caella adobada con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 687 HC: 81 Prot: 31 Lip: 27
8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos	9 Paella mixta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	10 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	11 Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	12 <b style="color: red;">FESTIVO (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	13 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	14 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	Kcl: 689 HC: 83 Prot: 31 Lip: 27
15 Crema de zanahoria y calabaza San Jacobo con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta	16 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	17 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	19 Espirales gratinados Abadejo al horno con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	20 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	21 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcl: 706 HC: 84 Prot: 31 Lip: 31
22 Lentejas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	23 Arroz con verduras Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	24 Espaguetis a la amatriciana Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	25 Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada César Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	26 Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	27 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	28 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 693 HC: 74 Prot: 33 Lip: 31
29 Crema de puerros Rape a la romana con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	31 Arroz negro Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Flan y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	LOS DÍAS DE FRUTA SE DARÁ LECHE COMO ACOMPAÑAMIENTO			Kcl: 691 HC: 95 Prot: 37 Lip: 21	

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