

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con salteado de verduras Fruta y pan integral	3 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	4 Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	5 Arroz caldoso de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan
8 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas Fruta y pan	9 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	10 Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral	12 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
15 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	16 Arroz a la milanesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	17 Alubias estofadas con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	18 JORNADAS MANCHEGAS Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas con ensalada de lechuga y maíz Leche frita con miel y pan integral	19 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan
22 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	23 Fideuá de pollo con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	25 Salteado de guisantes con patata y cebolla Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	26 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan
29 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	30 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.