

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2024					- Nombre del Colegio -				
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
2		3		4		5		6	
9 INICIO CURSO ESCOLAR Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan		10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral		11 Salteado de judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan		12 Vichyssoisse de garbanzos Filete de lenguadina a la plancha con pisto Yogur y pan integral		13 Ensalada de arroz Wok de pavo con verduritas Fruta y pan	
16 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan		17 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral		18 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		19 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral		20 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan	
23 Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan		24 Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral		25 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		26 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral		27 Sopa de pasta Contramuslo de pollo al horno con salteado de verduras Fruta y pan	
30 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan								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	