

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2024

LA SALLE BUEN CONSEJO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Revuelto de atún con patatas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.190/524 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0
4 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Cordon Bleu con patatas chips Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.192/524 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0	5 Cous cous con verduras Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.931/462 GT:18 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0	6 Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Salchichas Frankfurt con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Flan y pan (eco.) VE:1.906/456 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0	7 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Churrasquito de pollo con patatas asadas Yogur y pan (eco.) VE:2.317/554 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0	8 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.155/516 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:19 SAL:0
11 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.961/469 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0	12 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Flamenquines con patatas fritas Macedonia de frutas y pan integral (eco.) VE:1.950/466 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0	13 Espirales (eco.) con tomate y cebolla Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.060/493 GT:17 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0	14 Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Pizza margarita Yogur y pan (eco.) VE:2.005/480 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0	15 Tallarines con salsa de tomate Pollo asado provenzal con patata parisina noisette horneada con aove Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.179/521 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:21 SAL:0
18 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Estofado de cerdo con patata y tomate Yogur y pan (eco.) VE:2.237/535 GT:20 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0	19 Crema de patata, romanesco y quinoa Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.960/469 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0	20 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz) Salchichas al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Natillas y pan (eco.) VE:1.837/440 GT:19 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0	21 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.115/506 GT:16 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:19 SAL:0	22 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.146/513 GT:21 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0
25 RECOMENDACION FESTIVO Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0	26 RECOMENDACION FESTIVO Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0	27 RECOMENDACION FESTIVO Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0	28 RECOMENDACION FESTIVO Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0	29 RECOMENDACION FESTIVO Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0