

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 FIESTA (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	2 FIESTA (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	3 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
5 Patatas estofadas a la marinera Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos Kcal:771 Hc:77 Pro:48 Lip:32	6 Crema de calabacín con picatostes Pescado rebozado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:574 Hc:54 Pro:29 Lip:32	7 Sopa de pollo con fideos Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:625 Hc:68 Pro:32 Lip:27	8 Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza al horno con salteado de verduras Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:540 Hc:68 Pro:24 Lip:21	9 Pasta con boloñesa de atún Croquetas caseras con arroz salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:761 Hc:115 Pro:41 Lip:19	10 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
12 Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:690 Hc:97 Pro:17 Lip:29	13 Crema de calabaza con picatostes Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta Kcal:672 Hc:66 Pro:37 Lip:30	14 Pasta a la boloñesa Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:846 Hc:91 Pro:36 Lip:40	15 Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) con picatostes Pescado rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta Kcal:593 Hc:59 Pro:30 Lip:31	16 Estofado de garbanzos con bacalao Salchichas de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:839 Hc:119 Pro:56 Lip:17	17 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
19 Lentejas a la riojana Fritura de pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos Kcal:891 Hc:88 Pro:50 Lip:43	20 Macarrones napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:731 Hc:75 Pro:31 Lip:36	21 Cocido de garbanzos Hamburguesa mixta con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:826 Hc:72 Pro:35 Lip:31	22 Crema de verduras con picatostes Lomo adobado con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta Kcal:757 Hc:55 Pro:45 Lip:33	23 Arroz con pollo Varitas de merluza con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:822 Hc:104 Pro:31 Lip:32	24 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	25 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
26 Guiso marinero Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:657 Hc:59 Pro:49 Lip:29	27 Guisado de patatas, pollo y pasta Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:767 Hc:60 Pro:30 Lip:28	28 Sopa de picadillo Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:527 Hc:64 Pro:21 Lip:25	29 Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza al horno con salteado de verduras Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:540 Hc:68 Pro:24 Lip:21	30 Pasta con boloñesa de atún Croquetas caseras con arroz salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:761 Hc:115 Pro:41 Lip:19		

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