

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

**MES:** Octubre 2018

**COLEGIO:** SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1</b></p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos Kcal:642 Hc:96 Pro:16 Lip:25</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza empanada con menestra de verduras salteadas Yogur sabores y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta Kcal:791 Hc:97 Pro:41 Lip:32</p>	<p><b>3</b></p> <p>Pasta a la boloñesa Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:829 Hc:91 Pro:35 Lip:38</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) con picatostes Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:564 Hc:60 Pro:31 Lip:24</p>	<p><b>5</b></p> <p>Potaje de garbanzos Salchichas frescas al horno con puré de papas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:816 Hc:81 Pro:36 Lip:42</p>	<p><b>6</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p><b>8</b></p> <p>Patatas a la riojana Fritura de pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta Kcal:708 Hc:74 Pro:35 Lip:35</p>	<p><b>9</b></p> <p>Macarrones napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:678 Hc:69 Pro:29 Lip:34</p>	<p><b>10</b></p> <p>Cocido de garbanzos Hamburguesa mixta con patatas panaderas Yogur sabores y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:848 Hc:69 Pro:39 Lip:33</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Lomo asado en salsa con ensalada de tomate y maíz Yogur sabores y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta Kcal:624 Hc:68 Pro:32 Lip:28</p>	<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p><b>15</b></p> <p>Patatas estofadas a la marinera Pollo asado con patatas campesinas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:759 Hc:88 Pro:36 Lip:31</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur sabores y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:519 Hc:64 Pro:19 Lip:25</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de pollo casera Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:625 Hc:65 Pro:31 Lip:27</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza al horno con salteado de verduras Yogur sabores y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:565 Hc:80 Pro:24 Lip:19</p>	<p><b>19</b></p> <p>Macarrones con boloñesa de atún Croquetas caseras con ensalada de arroz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:807 Hc:97 Pro:40 Lip:30</p>	<p><b>20</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>22</b></p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:801 Hc:95 Pro:21 Lip:40</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de calabaza con picatostes Magro en salsa con verduritas Yogur sabores y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:697 Hc:77 Pro:37 Lip:29</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espirales con boloñesa de ternera y cerdo Lacón al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos Kcal:686 Hc:83 Pro:34 Lip:25</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) con picatostes Caella en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta Kcal:553 Hc:63 Pro:31 Lip:22</p>	<p><b>26</b></p> <p>Potaje de garbanzos Albóndigas en salsa con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:736 Hc:87 Pro:34 Lip:15</p>	<p><b>27</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) con chorizo Filete de merluza al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:794 Hc:80 Pro:40 Lip:40</p>	<p><b>30</b></p> <p>Macarrones napolitana con queso Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabores y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:789 Hc:87 Pro:34 Lip:37</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Jamoncitos de pollo al horno con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta Kcal:680 Hc:75 Pro:29 Lip:31</p>				

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