

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2 Garbanzos estofados Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 787 HC: 85 Prot: 36 Lip: 36
5 Arroz a la milanesa San Marino (merluza, jamón york y queso) con patatas fritas Fruta y pan	6 Sopa de fideos Hamburguesa con salteado de cebolla y champiñones Postre lácteo y pan	7 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza a la romana con patatas dado Fruta y pan	8 Crema de verduras Pollo asado al romero con guisantes salteados Postre lácteo y pan	9 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york con pisto Fruta y pan	Kcl: 777 HC: 92 Prot: 31 Lip: 34
12 Crema de calabacín con queso Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan	13 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo con champiñones salteados Postre lácteo y pan	14 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate	15 Arroz con magro y champiñones Ragout de pavo con guisantes salteados Postre lácteo y pan	16 Espirales salteados con verduritas Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 742 HC: 94 Prot: 29 Lip: 30
19 Crema de verduras con jamón Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan	20 Garbanzos estofados Nuggets de pollo con pisto Postre lácteo y pan	21 Crema parmentier (patata y puerro) Filete de merluza a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan	22 Sopa marinera de pescado con pasta Costillas a la barbacoa con patatas asadas Postre lácteo y pan	23 Croquetitas de jamón y miniempanadillas Paella valenciana Fruta y pan	Kcl: 762 HC: 88 Prot: 30 Lip: 31
26 Pasta con verduras Longaniza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	27 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con pisto Postre lácteo y pan	28 Crema de calabacín Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan	29 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con patatas dado Postre lácteo y pan	30 Sopa de estrellas Ragout de ternera con verduras Fruta y pan	Kcl: 744 HC: 88 Prot: 31 Lip: 31