

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Enero 2019

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 NO QUESO Tallarines con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con champiñones salteados Fruta y pan	8 Crema de verduras Filete de merluza a la andaluza con patatas dado Gelatina y pan	9 NO QUESO Entremeses aptos Paella valenciana Fruta y pan	10 Sopa de pescado con pasta Pollo a la manzana con aros de cebolla Yogur de soja y pan	11 Garbanzos estofados Bistec de magro a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 811 HC: 92 Prot: 33 Lip: 36
14 Arroz a la milanesa Filete de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan	15 Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con salteado de cebolla y champiñones Gelatina y pan	16 JORNADA TAILANDESA Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Fruta	17 Crema de verduras con picatostes Rape a la romana con guisantes salteados Yogur de soja y pan	18 Alubias blancas estofadas Revuelto de bacon con pisto Fruta y pan	Kcl: 655 HC: 82 Prot: 32 Lip: 26
21 Crema de calabacín con picatostes Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan	22 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con champiñones salteados Gelatina y pan	23 Sopa de ave Contramuslo de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	24 Arroz con magro y champiñones Ragout de pavo con guisantes salteados Yogur de soja y pan	25 NO QUESO Macarrones con verduras Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 691 HC: 86 Prot: 32 Lip: 26
28 Crema de verduras con jamón Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	29 Garbanzos estofados Pechuga de pollo al ajillo con pisto Gelatina y pan	30 Patatas a la americana Filete de merluza al horno con champiñones salteados Fruta y pan	31 Sopa de pescado con pasta Costillas asadas con salsa barbacoa con patatas asadas Yogur de soja y pan		Kcl: 749 HC: 73 Prot: 37 Lip: 36