

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2020

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	2 Crema de verduras con kale Albóndigas con tomate con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 3014/721 GT: 28 GS: 10 HC: 82 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2
5 Arroz blanco con tomate Lomo de perca a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	6 Sopa minestrone con pasta (sin huevo) Pechuga de pollo a la plancha con parmentier de patata y cúrcuma Yogur y pan	7 Olleta alicantina Pescado al horno con salteado de verduras con tomate Fruta y pan integral	8 Tallarines al pesto Rape en salsa verde con parmentier de espinacas Yogur y pan	9 FESTIVO	VE: 3102/742 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
12	13 Entremeses aptos con ensalada Paella valenciana Yogur y pan	14 Patatas estofadas con costillas y tomillo Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral	15 Crema de alubias Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	16 Gratén de coliflor con bechamel Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta de temporada y pan	VE: 3676/879 GT: 35 GS: 9 HC: 97 AZ: 19 PROT: 44 SAL: 4
19 Crema de verduras Chuleta de aguja con salteado de cebolla y champiñones Fruta y pan	20 Sopa de ave con fideos con pasta (sin huevo) Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan	21 Arroz blanco con tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur y pan	23 Pasta a la napolitana con albahaca con pasta (sin huevo) Rape a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	VE: 3094/740 GT: 22 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 2
26 Sopa de fideos con pasta (sin huevo) Pescado al horno con champiñones Fruta y pan	27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan	28 Lentejas a la riojana (sofrito: tomate, cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, chorizo) Tortilla paisana con salteado de verduras con tomate Fruta y pan integral	29 Paella de verduras Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	30 Espirales a la boloñesa con pasta (sin huevo) Pescado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan	VE: 3002/718 GT: 20 GS: 3 HC: 99 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 4