

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de pasta Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Dahl de lentejas con curry Bacalao a la romana con patatas panaderas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras Croquetas de jamón con pisto Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Fideuá Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3453/826 GT: 35 GS: 4 HC: 101 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa de jamón york con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate Longaniza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de legumbres y verduras Ventresca de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa minestrone Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Entremeses con ensalada Paella valenciana Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3357/803 GT: 29 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p>Espaguetis a la carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con parmentier de patata y cúrcuma Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de verduras y legumbres Revuelto de chorizo con pisto Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Croquetitas de jamón y miniempanadillas Arroz al horno Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de pasta Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3098/741 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Arroz a banda Magro en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de legumbres Tortilla casera de atún con pisto Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Pasta a la boloñesa Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de verduras Ventresca de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3124/747 GT: 23 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arroz tres delicias Bacalao a la romana con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>							<p>VE: 4251/1017 GT: 43 GS: 5 HC: 120 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 2</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)