

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>Cous cous con verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.024/484 GT:17 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.075/496 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.949/466 GT:20 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>6</b></p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.347/561 GT:23 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Pollo asado provenzal con patata parisina noisette horneada con aove Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.163/518 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p><b>10</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.007/480 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.761/421 GT:17 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.893/453 GT:15 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p><b>13</b></p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.892/453 GT:21 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>14</b></p> <p>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.965/470 GT:16 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.785/427 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.932/462 GT:15 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.135/511 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>20</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.300/550 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.921/459 GT:18 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p><b>24</b></p> <p>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.102/503 GT:17 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>VACACIONES DE VERANO</b></p>