

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Julio 2024



PORTOCARRERO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Valoración
1	Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan	2	Macarrones con salsa de tomate Rape a la marinera con salteado de verduras Fruta y pan	3	Cocido madrileño Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	4	Crema de calabacín Salchichas frescas al horno con patatas al vapor Yogur y pan	5	Potaje de alubias y calabaza Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan	VE: 3090/739 GT: 19 GS: 4 HC: 102 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 1
8	Arroz con salsa de tomate Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas Fruta y pan	9	Sopa de verduras Wok de pollo con verduras Fruta y pan	10	Espirales con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur y pan	11	Crema de calabaza Calamares en salsa con calabacín al vapor Fruta y pan	12	Salmorejo Paella mixta Yogur y pan	VE: 2700/646 GT: 16 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 29 SAL: 2
15	Fideos a la cazuela Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan	16	Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur y pan	17	Ensalada de garbanzos Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	18	Arroz a la milanesa Pollo asado con patatas asadas Yogur y pan	19	Alubias estofadas con chorizo Fogonero con tomate con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta y pan	VE: 3216/769 GT: 19 GS: 5 HC: 109 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2
22	Lentejas estofadas con arroz Filete de merluza en salsa verde con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	23	Crema de calabacín Wok de pollo con verduras Yogur y pan	24	Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	25	Potaje de alubias y calabaza Rape al horno con guisantes salteados Yogur y pan	26	Arroz cinco delicias Jamoncitos de pollo al horno con patatas a lo pobre Fruta y pan	VE: 2782/665 GT: 13 GS: 3 HC: 96 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 1
29	Ensalada completa Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas Fruta y pan	30	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur y pan	31	Salmorejo Paella mixta Yogur y pan					VE: 2866/686 GT: 22 GS: 7 HC: 92 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 2

MES:

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes