

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MESES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
					1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
					<b>NO LECTIVO</b>	
4	5	6	7	8	1	VE: 2465/590 GT: 12 GS: 3 HC: 77 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2
	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>		3	Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
11	12	13	14	15	2	VE: 2651/634 GT: 17 GS: 3 HC: 94 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 1
					15	Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
18	19	20	21	22	3	VE: 3043/728 GT: 23 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
					22	Alubias estofadas con verduras Salmón con refrito de ajo y módena con brócoli salteado Fruta y pan
					23	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la donostiarra con zanahorias baby Fruta y pan
25	26	27	28	29	4	VE: 3186/762 GT: 21 GS: 3 HC: 108 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
					27	Lentejas estofadas con verduras Paella de verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan
					28	Espaguetis gratinados Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
					29	Sopa de cocido Coccido completo con repollo salteado Fruta y pan
					30	Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
					31	Salteado de coliflor con patatas Pollo asado al limón con parmentier de patata al romero Yogur y pan
					32	Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Tortilla francesa de pavo Fruta y pan
					33	Garbanzos estofados con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan
					34	Salteado de judías verdes con patatas con zanahoria y calabacín Pollo asado al romero con salteado de cebolla y champiñones Fruta y pan