MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(M.) - NO FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Festivo	2 Arroz con verduras Delicias de bacalao Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Yogur	3 Sopa de estrellas Pollo asado Patatas al vapor Pan y agua Fruta	kcl: Prot HC: Lip:
6 Macarrones al estilo oriental Lenguadina a la andaluza Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Fruta	7 Judías verdes salteadas Albondigas a la jardinera Ensalada de lechuga y zanahorias Pan y agua Yogur	8 Arroz con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Champiñones Pan y agua Fruta	9 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada verde Pan y agua Yogur	10 Crema de calabacin Lacón al horno Arroz blanco Pan y agua Fruta	kcl: Prot HC: Lip:
13 Lentejas estofadas con verduras Lomo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y agua Fruta	14 Coditos con jamón Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas negras Pan y agua Yogur	15 Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta	16 Arroz a la milanesa Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga y zanahorias Pan y agua Yogur	17 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Pan y agua Fruta	kcl: Prot HC: Lip:
20 Paella mixta Merluza al horno Ensalada de lechuga y maiz Pan y agua Fruta	21 Sopa de fideos Lomo en salsa Salteado de verduras Pan y agua Yogur	22 Crema de zanahoria Pollo asado Patatas fritas Pan y agua Fruta	23 Macarrones gratinados Rabas de calamar Ensalada de lechuga, pimiento verde y aceitunas Pan y agua Yogur	24 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada verde Pan y agua Fruta	kcl: Prot HC: Lip:
27 Arroz con pollo y cúrcuma Magro a la jardinera Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Pan y agua Fruta	28 Crema de calabaza Tortilla francesa de york Patatas al vapor Pan y agua Yogur	29 Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta	30 Espirales con tomate Jamoncitos de pollo al limon Ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Pan y agua Yogur		kcl: Prot HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES