MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **November-23**

MENÚ: **BASAL MADRID 1**

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: 3148 / 753 Prot: 33.0 HC: 102.0 Lip: 23.0
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: 3117 / 746 Prot: 35.0 HC: 102.0 Lip: 22.0
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: 2787 / 667 Prot: 35.0 HC: 86.0 Lip: 21.0
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: 2755 / 659 Prot: 35.0 HC: 92.0 Lip: 23.0
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: 2864 / 685 Prot: 42.0 HC: 95.0 Lip: 19.0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 10/25/2023