

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2024

SIERVAS DE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa con chorizo con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	2 Alubias estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2815/673 GT: 22 GS: 4 HC: 89 AZ: 19 PROT: 29 SAL: 1
5 Guisantes salteados con jamón Revuelto de jamón york Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	6 Brócoli gratinado Pollo asado al limón con cebolla y patatas al horno Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de abadejo en tempura con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Crema de champiñones Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta	9 Macarrones a la napolitana Limanda al horno con salsa de verduras Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	10 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	11 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3015/721 GT: 22 GS: 6 HC: 90 AZ: 16 PROT: 44 SAL: 1
12 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	14 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	16 Paella de verduras Palometa en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	18 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 2951/706 GT: 21 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
19 Alubias estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 Crema de calabacín Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 Salteado de brócoli con patatas Tortilla francesa con chorizo Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	23 Arroz caldoso con tiras de pollo Pescado fresco con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	24 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 2726/652 GT: 18 GS: 6 HC: 84 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 1
26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con atún Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	27 Macarrones gratinados Lomo a la plancha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 Patatas estofadas con magro Limanda al horno Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	29 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta				VE: 2933/702 GT: 19 GS: 5 HC: 88 AZ: 22 PROT: 45 SAL: 1

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES