Sin Frutos Secos

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: Octubre 2021

COLEGIO: MARGARET THATCHER

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es | | | | 1<br>Arroz a la napolitana<br>Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)<br>Fruta y pan<br>VE:3.256/779 GT:17 GS:3 HC:121 AZ:25 PROT:36 SAL:3 |
| 4<br>Espaguetis con salsa cuatro quesos<br>Bacalao en salsa verde con guisantes salteados<br>Fruta y pan<br>VE:3.304/790 GT:13 GS:4 HC:119 AZ:29 PROT:49 SAL:2 | 5<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso<br>Fruta y pan<br>VE:3.543/848 GT:32 GS:2 HC:122 AZ:29 PROT:30 SAL:3 | 6<br>Paella mixta<br>Estofado de pavo con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br>VE:3.477/832 GT:27 GS:4 HC:114 AZ:43 PROT:34 SAL:4 | 7<br>Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo )<br>Pollo asado con cous cous<br>Fruta (eco.) y pan<br>VE:2.521/603 GT:8 GS:2 HC:86 AZ:19 PROT:45 SAL:3 | 8<br>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br>Filete de lenguadina a la andaluza con pisto<br>Yogur y pan<br>VE:2.721/651 GT:23 GS:5 HC:73 AZ:14 PROT:41 SAL:2 |
| 11<br>**FESTIVO** | 12<br>**FESTIVO** | 13<br>Lentejas (eco) estofadas con verduras<br>Lomo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas<br>Fruta y pan<br>VE:3.417/817 GT:26 GS:5 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:3 | 14<br>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias)<br>Salmón al horno con menestra de verduras salteadas<br>Fruta y pan<br>VE:3.297/789 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:25 PROT:44 SAL:2 | 15<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2 |
| 18<br>Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.)<br>Fruta y pan<br>VE:3.473/831 GT:27 GS:3 HC:119 AZ:25 PROT:33 SAL:3 | 19<br>Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria)<br>Tortilla francesa de jamón york con brócoli salteado<br>Fruta y pan<br>VE:2.596/621 GT:8 GS:1 HC:104 AZ:29 PROT:38 SAL:2 | 20<br>Sopa de estrellas<br>Pollo asado con champiñones salteados<br>Fruta y pan<br>VE:2.245/537 GT:8 GS:2 HC:77 AZ:26 PROT:41 SAL:3 | 21<br>Macarrones a la boloñesa<br>Palometa a la andaluza con pisto<br>Fruta y pan<br>VE:3.597/861 GT:23 GS:2 HC:122 AZ:26 PROT:44 SAL:2 | 22<br>Salteado de guisantes con jamón<br>Estofado de ternera con patatas panaderas<br>Yogur y pan<br>VE:2.801/670 GT:20 GS:7 HC:74 AZ:16 PROT:41 SAL:1 |
| 25<br>Arroz a la milanesa<br>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>VE:2.883/690 GT:14 GS:3 HC:116 AZ:26 PROT:27 SAL:3 | 26<br>Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz)<br>Ventresca de merluza al horno con calabacín salteado<br>Fruta (eco.) y pan<br>VE:3.430/821 GT:22 GS:5 HC:115 AZ:20 PROT:38 SAL:3 | 27<br>Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata)<br>Jamoncitos de pollo al ajillo con pimientos asados<br>Fruta y pan<br>VE:2.491/596 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1 | 28<br>Patatas estofadas con ternera<br>Abadejo al horno con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br>VE:2.378/569 GT:8 GS:1 HC:99 AZ:29 PROT:35 SAL:2 | 29<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2 |