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 Arroz a la napolitana Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan VE:3.256/779 GT:17 GS:3 HC:121 AZ:25 PROT:36 SAL:3
4 Espaguetis con salsa de tomate Bacalao en salsa verde con guisantes salteados Fruta y pan VE:3.249/777 GT:9 GS:1 HC:124 AZ:29 PROT:48 SAL:3	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan VE:3.159/756 GT:19 GS:0 HC:122 AZ:29 PROT:30 SAL:3	6 Paella mixta Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.477/832 GT:27 GS:4 HC:114 AZ:43 PROT:34 SAL:4	7 Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo) Pollo asado con cous cous Fruta (eco.) y pan VE:2.521/603 GT:8 GS:2 HC:86 AZ:19 PROT:45 SAL:3	8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con pisto Postre especial y pan VE:3.025/724 GT:24 GS:4 HC:90 AZ:27 PROT:41 SAL:2
11 **FESTIVO**	12 **FESTIVO**	13 Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan VE:3.417/817 GT:26 GS:5 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:3	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salmón al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.297/789 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:25 PROT:44 SAL:2	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2
18 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan VE:3.473/831 GT:27 GS:3 HC:119 AZ:25 PROT:33 SAL:3	19 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa de jamón york con brócoli salteado Fruta y pan VE:2.596/621 GT:8 GS:1 HC:104 AZ:29 PROT:38 SAL:2	20 Sopa de estrellas Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan VE:2.245/537 GT:8 GS:2 HC:77 AZ:26 PROT:41 SAL:3	21 Macarrones a la boloñesa Palometa a la andaluza con pisto Fruta y pan VE:3.597/861 GT:23 GS:2 HC:122 AZ:26 PROT:44 SAL:2	22 Salteado de guisantes con jamón Estofado de ternera con patatas panaderas Postre especial y pan VE:3.104/743 GT:21 GS:6 HC:91 AZ:29 PROT:41 SAL:2
25 Arroz con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:2.760/660 GT:11 GS:2 HC:117 AZ:27 PROT:26 SAL:2	26 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) Ventresca de merluza al horno con calabacín salteado Fruta (eco.) y pan VE:3.430/821 GT:22 GS:5 HC:115 AZ:20 PROT:38 SAL:3	27 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al ajillo con pimientos asados Fruta y pan VE:2.491/596 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1	28 Patatas estofadas con ternera Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan VE:2.378/569 GT:8 GS:1 HC:99 AZ:29 PROT:35 SAL:2	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2