MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2021 | COLEGIO: MARGARET THATCHER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.256/779 GT:17 GS:3 HC:121 AZ:25 PROT:36 SAL:3	2 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*	3 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
4 Espaguetis con salsa cuatro quesos Bacalao en salsa verde con guisantes salteados Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.304/790 GT:13 GS:4 HC:119 AZ:29 PROT:49 SAL:2	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.543/848 GT:32 GS:2 HC:122 AZ:29 PROT:30 SAL:3	6 Paella mixta Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.343/800 GT:28 GS:4 HC:112 AZ:43 PROT:35 SAL:4	7 Sopa de picadillo (pasta, jamón, huevo) Pollo asado con cous cous Fruta (eco.) y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* 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 Yogur y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.721/651 GT:23 GS:5 HC:73 AZ:14 PROT:41 SAL:2	9 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	10 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
11 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	12 **FESTIVO** *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	13 Lentejas (eco) estofadas con verduras Lomo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.283/785 GT:27 GS:5 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:2	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salmón al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	16 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	17 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*
18 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* 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 integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.111/505 GT:9 GS:2 HC:75 AZ:25 PROT:42 SAL:2	21 Macarrones a la boloñesa Palometa a la andaluza con pisto Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* 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 Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.801/670 GT:20 GS:7 HC:74 AZ:16 PROT:41 SAL:1	23 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	24 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
25 Arroz a la milanesa Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.883/690 GT:14 GS:3 HC:116 AZ:26 PROT:27 SAL:3	26 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) Ventresca de merluza al horno con calabacín salteado Fruta (eco.) y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos* 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 integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.358/564 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:28 PROT:41 SAL:1	28 Patatas estofadas con ternera Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* 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 *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2	30 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	31 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES