

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2020

COLEGIO: CORPUS CHRISTI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
					1 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	2 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	4 Macarrones a la carbonara Lomo asado con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	5 Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con guisantes Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	6 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) Salchichas al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	7 Fideuá Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	8 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	9 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3976/951 GT: 38 GS: 9 HC: 113 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 3
10 Paella Pollo en salsa con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	11 Sopa de cocido Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	12 Tallarines con salsa de tomate Croquetas de puchero con zanahorias baby Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	13 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Estofado de cerdo con tomate con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	14 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	15 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3453/826 GT: 31 GS: 6 HC: 139 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 3
17 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) San Jacobo con zanahorias baby Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	18 Crema de calabacín (calabacín, patata) Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	19 Espaguetis con salsa de tomate Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	20 Sopa de picadillo (pasta, jamón dulce, huevo y caldo) Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	21 Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	22 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2896/693 GT: 23 GS: 4 HC: 90 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
24 Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	25 Cocido madrileño Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	26 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con zanahorias baby Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	27 Fetuccini Hamburguesa al horno con patatas chips Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	28 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta		VE: 3696/884 GT: 36 GS: 6 HC: 109 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3

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