

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Fruta de temporada: naranja, plátano, mandarina, pera, y manzana. Aceite de oliva virgen para aliños y ensaladas. Sal yodada. Pan normal elaborado por proveedor local. Menús supervisados por el equipo de nutrición de Aramark.					1 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	2 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
3 Sopa de cocido Cocido lebaniego Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 Macarrones (integrales) con salsa boloñesa Palometa en salsa verde con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	5 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	7 Porrusalda Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
10 Menestra de verdura salteada con jamón Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos	11 Arroz caldoso de verduras Escalope de cerdo con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	12 Alubias estofadas con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	13 Puré de verduras Jamoncitos de pollo al horno con pimientos Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	14 Lentejas estofadas con verduras con arroz (eco.) Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	16 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
17 Sopa de pasta (eco.) con ternera Pollo asado con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	18 Garbanzos estofados con verduras con arroz Filete de palometa a la romana con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	19 Pasta (integral) con salsa de tomate San Jacobo con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	20 Patatas a la riojana Bacalao en salsa verde con ensalada Fruta y yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	21 Alubias pintas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 <b>MENÚ ESPECIAL FIN DECURSO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	26 Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa verde con guisantes Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	30 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta

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