

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2022

COLEGIO: NAZARET OPORTO

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		<p>1</p> <p>Crema de calabaza Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.842/680 GT:27 GS:10 HC:73 AZ:27 PROT:43 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.969/710 GT:12 GS:2 HC:98 AZ:40 PROT:39 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.639/631 GT:12 GS:2 HC:100 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>6</p> <p>Salteado de judías verdes Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.980/713 GT:49 GS:5 HC:231 AZ:28 PROT:33 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Arroz con pollo Lacón a la gallega Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.100/742 GT:20 GS:6 HC:102 AZ:9 PROT:43 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Vichyssoise Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.453/826 GT:41 GS:9 HC:98 AZ:32 PROT:32 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.635/870 GT:129 GS:5 HC:112 AZ:25 PROT:45 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.525/604 GT:18 GS:4 HC:77 AZ:26 PROT:34 SAL:4</p>	<p>14</p> <p>Lentejas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.795/908 GT:37 GS:5 HC:115 AZ:26 PROT:29 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Coditos gratinados Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.696/884 GT:35 GS:11 HC:103 AZ:42 PROT:29 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Arroz hortelano con legumbres Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.813/673 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:25 PROT:31 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas con jardinera de champiñones con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.907/935 GT:49 GS:13 HC:90 AZ:30 PROT:33 SAL:3</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p>20</p> <p>Empedrado de alubias Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.882/929 GT:25 GS:4 HC:122 AZ:34 PROT:56 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.173/759 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.934/702 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:13 PROT:44 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras Fritura variada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.428/820 GT:39 GS:5 HC:101 AZ:30 PROT:18 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>COMIDA ESPECIAL 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>29</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES