

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023

- Nombre del Colegio -

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		<b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>2</b> Crema de calabacín Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>3</b> Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
<b>6</b> Coditos a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>7</b> Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de queso con brócoli salteado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	<b>8</b> Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con puré de patatas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>9</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	<b>10</b> Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con arroz salteado Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>11</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
<b>13</b> Lentejas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>14</b> Fideuá Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>15</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>16</b> <b>JORNADA GRIEGA</b> Arroz Spanakorizo Keftedes (albóndigas asadas) en salsa con verduritas Yogur con miel y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	<b>17</b> Judías verdes con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, jamón y queso Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>18</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>19</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
<b>20</b> Crema de puerros Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>21</b> Arroz con pollo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>22</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>23</b> Macarrones a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>24</b> Guisantes salteados con bacon Filete de pollo al horno con arroz salteado Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>25</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>26</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
<b>27</b> Arroz a la milanesa Lomos de jurel en salsa de maíz con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	<b>28</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>29</b> Crema de zanahoria Fajitas de ternera al curry Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>30</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)			

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)