

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1	2	3	4
	Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			
7	<b>FESTIVO</b>	8 Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan	9 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan	10 Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan
14	15 Macarrones a la carbonara Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan	16 Crema de tomate con queso Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta y pan	17 Salteado de borraja con patatas Ragout de pavo Fruta y pan	18 Crema de legumbres Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan
21	22 Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	23 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	24 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	25 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan
28	29 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	30 Crema de guisantes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	31 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	