

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

"En cumplimiento al Reglamento 1169/2011 tenemos la información sobre alérgenos en el teléfono 955776989 y en elgustodecrecer@aramark.es"

5 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Caldereta de patata y caballa (eco.) (patata, tomate, pimiento, cebolla, ajo)
Yogur y pan (eco.)

VE:1.964/470 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0

6 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.936/463 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:16 SAL:0

7 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria)
Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.007/480 GT:16 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:19 SAL:0

1 **RECOMENDACION FESTIVO**
Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.990/476 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:18 SAL:0

2 Puchero de garbanzos (eco.) con arroz y patata (eco.), judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada (eco.) y pan (eco.)

VE:2.035/487 GT:17 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0

12 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.180/522 GT:23 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:13 SAL:0

13 Crema de patata y coliflor (eco.)
Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.729/414 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:18 SAL:0

14 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.005/480 GT:30 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:20 SAL:0

15 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur y pan (eco.)

VE:2.143/513 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:16 SAL:0

16 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Salmón al horno
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.207/528 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:19 SAL:0

19 Arroz a la marinera (eco.) (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.996/477 GT:16 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0

20 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.986/475 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0

21 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Alubias (eco.) estofadas con chorizo (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)
Yogur y pan (eco.)

VE:1.891/452 GT:21 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:17 SAL:0

22 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata (eco.), cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.840/440 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0

23 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)
Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.085/499 GT:20 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0

26

27

28

29

30