MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: ENERO 2022

COLEGIO: L.S.P PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES	kcl: Prot: HC: Lip:
10 Primero Lentejas a la jardinera Segundo Cous Cous de pollo al curry con zanahorias y calabacín y arroz blanco Ensalada buffet y pan integral Postre Yogures sabores	11 Primero Crema de calabaza Segundo Pasta boloñesa de ternera Con maíz al vapor y pan de ajo Ensalada Buffet Postre Fruta ecológica	12 Primero Crema de tomate con albahaca Segundo "fish and chips" y brócoli al vapor Ensalada buffet y pan integral postre Natillas de vainilla	13 Primero Puchero completo Segundo Estofado de pavo con sus verduritas y patatas al horno Ensalada buffet y pan integral Postre Fruta ecológica	14 Primero Crema de calabacín Segundo Lomo asado en su jugo Menestra de verduras de temporada y arroz integral Ensalada buffet y pan integral Postre Yogures sabores	kcl: Prot: HC: Lip:
17 Primero Crema de legumbres Segundo Pollo al chilindrón con patatas al horno y judias al vapor con toque de limón Ensalada buffet y pan integral Postre Yogures sabores	18 Primero Lentejas con verduras Segundo Filetes de merluza en salsa verde con arroz y brócoli al vapor Ensalada buffet y pan integral Postre Fruta ecológica	19 Primero Crema de zanahorias Segundo Pechuga de pollo a la plancha con salsa gravy menestra de verduras y patatas asadas con mantequilla Ensalada buffet y pan integral Postre Flan de vainilla	20 Primero Crema de verduras Segundo "chili con carne" (no picante) con arroz al vapor y maíz Ensalada buffet y pan integral Postre Fruta ecológica	21 Primero Puchero completo segundo Albóndigas de ternera en salsa de tomate con zanahorias "baby" y patatas gajo al horno Ensalada buffet y pan integral Postre Tarta de chocolate	kcl: Prot: HC: Lip:
24 Primero Crema de legumbres Segundo Pizza variada y verdura de temporada al vapor Ensalada buffet Postre yogures sabores	25 Primero Crema de verduras frescas Segundo Bacalao en tempura con brócoli y arroz al vapor Ensalada buffet y pan integral Postre Fruta ecológica	26 Primero Crema de zanahoria Segundo Hamburguesa de ternera completa con patatas y zanahorias al vapor Ensalada buffet y pan integral Postre Natillas de vainilla	27 Primero Lentejas a la jardinera Segundo Pollo asado en su jugo menstra de verduras de temporada y arroz cocido. Ensalada buffet y pan integral Postre Fruta ecológica	28 Primero Crema de calabaza Segundo Costillas a la barbacoa con guisantes al vapor y patatas asadas con mantequilla (opcional) Ensalada buffet y pan integral Postre Yogures sabores	kcl: Prot: HC: Lip:
31 Primero Sopa de puchero Segundo Merluza en adobo con arroz blanco y brócoli al vapor Ensalada buffet y pan integral Postre Yogures sabores					kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES