

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2023

COLEGIO SANTO ANGEL DE LA GUARDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1 Arroz a la napolitana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada Napolitan rice Hake in green sauce with peas Seasonal Fruit	2 Crema de calabacín Hamburguesa mixta al horno con ensalada Fruta de temporada Zucchini cream Baked beef & pork burger with salad Seasonal Fruit	VE: 1845/441 GT: 12 GS: 2 HC: 65 AZ: 19 PROT: 25 SAL: 1
5 Lentejas estofadas con verduras Salmón en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Stewed lentils Salmon with sauce with lettuce & carrot Seasonal Fruit	6 Tricolor de verdura rehogada Albóndigas a la cazadora con arroz salteado Fruta de temporada Braised vegetables Meatballs in hunter's sauce with sautéed rice Seasonal Fruit	7 Arroz con verduras Redondo de pavo con patatas chips Yogur Rice with vegetables Turkey stew with potato chips Yoghurt	8 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta de temporada Braised beans with vegetables Zucchini omelette with salad Seasonal Fruit	9 Macarrones a la napolitana Magro estofado en salsa agri dulce con ensalada Fruta de temporada Napolitan macaroni Lean stew in sweet and sour sauce with salad Seasonal Fruit	VE: 2264/542 GT: 15 GS: 4 HC: 73 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 1
12 Crema de zanahoria Salmón en salsa Fruta de temporada Carrot cream Salmon with sauce Seasonal Fruit	13 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Fruta de temporada Stewed lentils Milanesa style chicken breast with salad Seasonal Fruit	14 Macarrones pomodoro (tomate) Magro a la riojana Yogur Macaroni with tomato sauce Rioja - style lean Yoghurt	15 Menestra de verduras salteadas Marmitako de atún Fruta de temporada Sautéed minestrone Marmitako tuna Seasonal Fruit	16 Arroz a la cubana Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Cuban style rice Cheese omelette with lettuce & carrot Seasonal Fruit	VE: 2257/540 GT: 18 GS: 4 HC: 66 AZ: 17 PROT: 29 SAL: 1
19 Sopa de ave Albóndigas de merluza y pota en salsa con judías verdes salteadas Fruta de temporada Chicken soup Hake and squid meatballs in sauce with sautéed green beans Seasonal Fruit	20 Macarrones a la napolitana Jamoncitos de pollo con salsa de zanahoria Fruta de temporada Napolitan macaroni Chicken with carrot sauce Seasonal Fruit	21 Lentejas a la riojana Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Rioja style lentils Battered cod with lettuce & carrot Yoghurt	22 Canelones de carne Pizza Helado Meat cannelloni Pizza Ice cream	23 Alubias estofadas con verduras Hamburguesa mixta al horno con ensalada Fruta de temporada Braised beans with vegetables Baked beef & pork burger with salad Seasonal Fruit	VE: 2563/613 GT: 25 GS: 7 HC: 74 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 1
26	27	28	29	30	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE:



MES: JUNIO 2023

MENÚ: 041 - No frutos secos ni fruta

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1 Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y pepino	2 Crema de calabacín Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria
5 Lentejas estofadas Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga y zanahoria	6 Tricolor de verduras Albóndigas en salsa cazadora Arroz salteado	7 Arroz con verduras Redondo de pavo en salsa de tomate	8 Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y olivas	9 Macarrones pomodoro Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga y maíz
12 Crema de zanahoria Salmón en salsa pomodoro	13 Lentejas estofadas Pechuga de pollo a la milanesa Ensalada de lechuga	14 Macarrones pomodoro Estofado de magro a la riojana	15 Menestra de verduras salteada Marmitako de atún	16 Arroz a la cubana Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y zanahoria
19 Sopa de ave con pasta Albóndigas de merluza y pota a la vizcaina Judía verde salteada guarnición	20 Macarrones napolitana Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria	21 Lentejas a la riojana Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria	22 Canelones de carne Pizza de queso	23 Alubias estofadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz
26	27	28	29	30

VISITA LA NOSTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES