

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2019

COLEGIO: IRLANDESAS NTRA. SRA. DE LORETO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
	1 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	3 VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	5 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	6 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 VACACIONES (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	8 Tallarines con salsa de tomate con bacon Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Sopa maravilla Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	10 Cocido andaluz con chorizo San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	12 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	13 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Kcl: 699 HC: 77 Prot: 27 Lip: 31
14 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	15 Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Arroz tres delicias Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	17 JORNADA TAILANDESA Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 Espirales gratinados Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	19 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	20 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 746 HC: 86 Prot: 33 Lip: 27
21 Crema de calabaza Escalope de cerdo con patatas dólar Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos	22 Macarrones con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 Sopa de cocido Carne mechada con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	25 Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Chispas de merluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	27 (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	Kcl: 699 HC: 73 Prot: 32 Lip: 30
28 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	29 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Salchichas con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	30 Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta	31 Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos				Kcl: 626 HC: 75 Prot: 24 Lip: 26

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