Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	3 Garbanzos estofados Filete de merluza con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	4 Sopa minestrone (sin gluten) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	5 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan (sin gluten) VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	6 **FESTIVO**
9 **FESTIVO**	10 Pasta (sin gluten) con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	11 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	12 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	13 Crema de calabacín Abadejo al horno con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1
16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	17 Garbanzos estofados con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	18 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	19 Patatas estofadas Filete de caballa con pisto Yogur y pan (sin gluten) VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	20 **MENU ESPECIAL** Sopa de pasta (sin gluten) Tortilla francesa con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten) VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1
23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**	26 **VACACIONES DE NAVIDAD**	27 **VACACIONES DE NAVIDAD**
30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**			CELIACO SIN CARNE