

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2023

COLEGIO: VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<p><b>1</b></p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.874/688 GT:18 GS:2 HC:103 AZ:19 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Cocido de garbanzos Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.118/746 GT:18 GS:5 HC:93 AZ:15 PROT:54 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.383/570 GT:12 GS:1 HC:81 AZ:24 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>6</b></p> <p>Crema de verduras Albóndigas en salsa española con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.269/782 GT:36 GS:10 HC:86 AZ:25 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>7</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.582/618 GT:7 GS:1 HC:96 AZ:24 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>Pasta con salsa de tomate con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.761/661 GT:24 GS:2 HC:95 AZ:20 PROT:52 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.199/526 GT:16 GS:6 HC:58 AZ:13 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.254/778 GT:21 GS:2 HC:120 AZ:20 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>13</b></p> <p>Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.649/634 GT:20 GS:1 HC:91 AZ:22 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>14</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.270/782 GT:32 GS:5 HC:91 AZ:19 PROT:34 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con verdura y pescado Magra en ajillo con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.152/754 GT:15 GS:4 HC:107 AZ:20 PROT:45 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Cocido de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.569/854 GT:28 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:37 SAL:3</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>20</b></p> <p>Sopa de pollo con fideos Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.913/697 GT:25 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:37 SAL:4</p>	<p><b>21</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Pizza 4 quesos con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.784/905 GT:27 GS:10 HC:127 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:4.314/1.032 GT:37 GS:9 HC:122 AZ:22 PROT:51 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Patatas guisadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.475/592 GT:12 GS:5 HC:68 AZ:12 PROT:50 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Cazón a la plancha con finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.387/571 GT:14 GS:0 HC:73 AZ:22 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>DIA NO LECTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>					

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)