MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2024

SANTA MARIA MICAELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 **DIA NO LECTIVO** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	2 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	3 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
4 Crema de verduras con picatostes Albóndigas de ternera en salsa con salteado de verduras Fruta de temporada y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.179/761 GT:36 GS:10 HC:80 AZ:25 PROT:30 SAL:1	5 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Natillas y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.079/737 GT:11 GS:3 HC:99 AZ:28 PROT:57 SAL:1	6 Pasta con salsa de tomate con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:2.761/661 GT:24 GS:2 HC:95 AZ:20 PROT:52 SAL:2	7 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:2.302/551 GT:16 GS:6 HC:65 AZ:16 PROT:38 SAL:1	8 Lentejas estofadas con verduras Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.254/778 GT:21 GS:2 HC:120 AZ:20 PROT:32 SAL:1	9 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	10 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
11 Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:2.712/649 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:23 PROT:32 SAL:2	12 Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.270/782 GT:32 GS:5 HC:91 AZ:19 PROT:34 SAL:1	13 Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:1	14 Arroz con verdura y pescado Lomo al ajillo con salteado de verduras Natillas y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.285/786 GT:18 GS:6 HC:110 AZ:25 PROT:44 SAL:2	15 Cocido de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.569/854 GT:28 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:37 SAL:3	16 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	17 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*
18 Sopa de pollo con fideos Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta* VE:2.913/697 GT:25 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:37 SAL:4	19 Alubias estofadas con chorizo Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y aceitunas Flan de vainilla y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:4.215/1.008 GT:29 GS:10 HC:144 AZ:31 PROT:42 SAL:3	20 Arroz con salchichas y tomate Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.539/847 GT:18 GS:3 HC:135 AZ:22 PROT:32 SAL:2	21 Patatas estofadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.491/596 GT:11 GS:5 HC:72 AZ:13 PROT:47 SAL:1	22 Crema de verduras con picatostes Croquetas de bacalao y empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.091/740 GT:34 GS:5 HC:91 AZ:28 PROT:15 SAL:2	23 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	24 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
25 **SEMANA SANTA** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	26 **SEMANA SANTA** *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	27 **SEMANA SANTA** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	28 **SEMANA SANTA** *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	29 **SEMANA SANTA** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	30 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	31 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2024

COLEGIO: SANTA MARIA MICAELA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 **DIA NO LECTIVO**
4 Crema de verduras con picatostes Albóndigas de ternera en salsa con salteado de verduras Fruta de temporada y pan	5 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Natillas y pan	6 Pasta con salsa de tomate con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	7 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan	8 Lentejas estofadas con verduras Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan
11 Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan	12 Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	13 Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan	14 Arroz con verdura y pescado Lomo al ajillo con salteado de verduras Natillas y pan	15 Cocido de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan
18 Sopa de pollo con fideos Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan	19 Alubias estofadas con chorizo Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y aceitunas Flan de vainilla y pan	20 Arroz con salchichas y tomate Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan	21 Patatas estofadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan	22 Crema de verduras con picatostes Croquetas de bacalao y empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan
25 **SEMANA SANTA**	26 **SEMANA SANTA**	27 **SEMANA SANTA**	28 **SEMANA SANTA**	29 **SEMANA SANTA**

1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres