

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE ARAMARK

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: RAMON Y CAJAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Valoración

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en el elgustodecrecer@aramark.es

0/0
VE:
GT: 0
GS: 0
HC: 0
AZ: 0
PROT: 0
SAL: 0

4
1º Pasta 2º
Carne con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Pescado con
Patatas y Fruta

3
1º Arroz 2º
Pescado con
Verdura y Fruta
1º Verdura 2º
Huevos con
Legumbres y
Fruta

2
1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta
(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta

1
1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta

9
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de atún con champiñones salteados
Fruta y pan
(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos

10
1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta

11
1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta

17
1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta

18
1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos

24
1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta

25
1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos

2988/715
VE:
GT: 18
GS: 4
HC: 101
AZ: 26
PROT: 37
SAL: 1

3078/736
VE:
GT: 17
GS: 3
HC: 115
AZ: 28
PROT: 35
SAL: 2

3380/809
VE:
GT: 24
GS: 6
HC: 105
AZ: 28
PROT: 41
SAL: 1

3344/800
VE:
GT: 29
GS: 6
HC: 132
AZ: 28
PROT: 37
SAL: 2

23
Alubias pintas estofadas
Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta

22
Fideuá
Filete de merluza a la donostiarra con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan
(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta

29
Lentejas a la jardinera
Magro con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.)
Fruta y pan
(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos

28
Crema de calabaza (eco.)
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral
(* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos

27
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta

26
Macarrones gratinados
Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur y pan
(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta

12
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan
(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos

13
Espaguetis gratinados
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Helado y pan
(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta

14
Paella de pollo
Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz
Fruta y pan integral
(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

15
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta

16
Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas
Fruta (eco.) y pan
(* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta

21
Salteado de judías verdes
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan integral
(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos

20
Sopa de fideos
Albóndigas a la jardinera con patatas dado
Fruta (eco.) y pan
(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos

19
Arroz integral con salsa de tomate
Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas
Helado y pan
(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta