Sin Cerdo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2021

COLEGIO: MARGARET THATCHER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es				1 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan VE:2.964/709 GT:10 GS:0 HC:122 AZ:24 PROT:34 SAL:3
4 Espaguetis con salsa cuatro quesos Bacalao en salsa verde con guisantes salteados Fruta y pan VE:3.304/790 GT:13 GS:4 HC:119 AZ:29 PROT:49 SAL:2	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan VE:3.543/848 GT:32 GS:2 HC:122 AZ:29 PROT:30 SAL:3	6 Paella de verduras Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan integral VE:3.115/745 GT:16 GS:3 HC:121 AZ:29 PROT:40 SAL:3	7 Sopa de verduras Pollo asado con cous cous Fruta (eco.) y pan VE:2.466/590 GT:7 GS:2 HC:87 AZ:20 PROT:43 SAL:3	8 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de lenguadina a la andaluza con pisto Yogur y pan VE:2.721/651 GT:23 GS:5 HC:73 AZ:14 PROT:41 SAL:2
11 **FESTIVO**	12 **FESTIVO**	13 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan integral VE:2.794/668 GT:21 GS:2 HC:110 AZ:26 PROT:24 SAL:2	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salmón al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.297/789 GT:17 GS:4 HC:114 AZ:25 PROT:44 SAL:2	15 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta y pan VE:2.295/549 GT:6 GS:0 HC:107 AZ:31 PROT:21 SAL:3
18 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria (eco.) Fruta y pan VE:3.473/831 GT:27 GS:3 HC:119 AZ:25 PROT:33 SAL:3	19 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa con brócoli salteado Fruta y pan VE:2.429/581 GT:6 GS:0 HC:103 AZ:29 PROT:33 SAL:2	20 Sopa de verduras Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan integral VE:2.073/496 GT:9 GS:2 HC:72 AZ:26 PROT:42 SAL:2	21 Macarrones con salsa de tomate Palometa a la andaluza con pisto Fruta y pan VE:3.441/823 GT:19 GS:1 HC:121 AZ:32 PROT:46 SAL:2	22 Guisantes salteados Estofado de ternera con patatas panaderas Yogur y pan VE:3.354/802 GT:24 GS:7 HC:100 AZ:18 PROT:47 SAL:1
25 Arroz con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:2.760/660 GT:11 GS:2 HC:117 AZ:27 PROT:26 SAL:2	26 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) Ventresca de merluza al horno con calabacín salteado Fruta (eco.) y pan VE:3.430/821 GT:22 GS:5 HC:115 AZ:20 PROT:38 SAL:3	27 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al ajillo con pimientos asados Fruta y pan integral VE:2.358/564 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:28 PROT:41 SAL:1	28 Patatas estofadas con ternera Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan VE:2.378/569 GT:8 GS:1 HC:99 AZ:29 PROT:35 SAL:2	29 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta y pan VE:2.295/549 GT:6 GS:0 HC:107 AZ:31 PROT:21 SAL:3