Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2021

COLEGIO: MARGARET THATCHER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y SOJA				1 Arroz a la napolitana Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan VE:3.256/779 GT:17 GS:3 HC:121 AZ:25 PROT:36 SAL:3
4 Pasta (sin huevo) con tomate Bacalao en salsa verde con guisantes salteados Fruta y pan VE:2.993/716 GT:8 GS:1 HC:113 AZ:28 PROT:45 SAL:2	5 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan VE:3.146/753 GT:25 GS:5 HC:104 AZ:29 PROT:41 SAL:2	6 Paella mixta Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.477/832 GT:27 GS:4 HC:114 AZ:43 PROT:34 SAL:4	7 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con salteado de verduras Fruta (eco.) y pan VE:2.069/495 GT:8 GS:2 HC:67 AZ:20 PROT:39 SAL:4	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 Lomo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan VE:3.417/817 GT:26 GS:5 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:3	14 Pasta (sin huevo) al pomodoro Salmón al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan VE:3.022/723 GT:19 GS:2 HC:97 AZ:36 PROT:37 SAL:2	15 Sopa de pasta (sin huevo) Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan VE:2.362/565 GT:34 GS:3 HC:94 AZ:27 PROT:27 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) Lomo a la plancha con brócoli salteado Fruta y pan VE:2.772/663 GT:11 GS:3 HC:104 AZ:29 PROT:43 SAL:2	20 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con champiñones salteados Fruta y pan VE:2.190/524 GT:8 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:41 SAL:3	21 Macarrones (sin gluten) boloñesa Palometa a la andaluza con pisto Fruta y pan VE:3.530/845 GT:19 GS:1 HC:126 AZ:26 PROT:43 SAL:2	22 Salteado de guisantes con jamón Filete de ternera con patatas panaderas Yogur y pan VE:2.521/603 GT:15 GS:5 HC:68 AZ:15 PROT:41 SAL:3
25 Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:2.856/683 GT:10 GS:1 HC:116 AZ:26 PROT:37 SAL:1	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 VE:2.491/596 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 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 pasta (sin huevo) Cocido completo (sin ternera) Fruta y pan VE:2.362/565 GT:34 GS:3 HC:94 AZ:27 PROT:27 SAL:3