Sin Legumbres

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8 **INICIO CURSO ESCOLAR** Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2	9 Crema de zanahoria Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1	10 Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1	11 Sopa de fideos Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	12 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1
15 Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1	16 Patatas estofadas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	17 Crema de puerros con manzana Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	19 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2
22 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	23 Verduras salteadas Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1	25 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	26 Patatas estofadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2
29 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:13 GS:4 HC:89 AZ:35 PROT:48 SAL:2	30 Crema de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA