Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Espinacas salteadas Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan	10 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Postre lácteo y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan	12 Sopa de cocido Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan	Kcal: 541 HC: 65 Prot: 29 Lip: 20
16 Acelgas con patatas salteadas Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan	17 Espinacas salteadas Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Menestra de verdura Cerdo Strogonoff Fruta y pan	20 Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan	Kcal: 644 HC: 80 Prot: 32 Lip: 25
23 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Postre lácteo y pan	25 Pasta boloñesa Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan	27 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	Kcal: 815 HC: 90 Prot: 34 Lip: 36
30 Acelgas con patatas salteadas Delicias de atún en salsa vizcaína Fruta y pan	31 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Postre lácteo y pan			NO GARBANZOS NI CREMAS	Kcal: 664 HC: 88 Prot: 28 Lip: 23

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Crema de verduras Pollo asado con ensalada Fruta y pan	10 Arroz a la cubana Merluza encebollada Fruta y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Pechuga de pollo al limón Fruta y pan	12 Sopa de verduras Estofado de pavo Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan	Kcal: 570 HC: 66 Prot: 31 Lip: 24
16 Potaje de garbanzos Pechuga de pollo con ensalada Fruta y pan	17 Crema de calabacín Merluza en salsa con zanahoria Fruta y pan	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Crema de zanahoria Pollo asado Fruta y pan	20 Pasta (sin gluten ni huevo) napolitana Merluza al horno con ensalada Fruta y pan	Kcal: 605 HC: 73 Prot: 32 Lip: 23
23 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Guiso de ternera con ensalada Fruta y pan	25 Pasta (sin gluten ni huevo) con tomate Merluza en salsa con zanahoria Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Estofado de pavo Fruta y pan	27 Alubias guisadas Bacalao en pepitoria con ensalada Fruta y pan	Kcal: 695 HC: 77 Prot: 36 Lip: 26
30 Garbanzos con verduras Merluza al horno Fruta y pan	31 Arroz a la cubana Bacalao en pepitoria con ensalada Fruta y pan			NO CERDO, NO HUEVO, NO LACTOSA	Kcal: 645 HC: 79 Prot: 40 Lip: 21

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

No Carne

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	10 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Postre lácteo y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Merluza al horno Fruta y pan	12 Sopa de verduras Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan	Kcal: 572 HC: 72 Prot: 29 Lip: 22
16 Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan	17 Crema de calabacín Merluza en salsa con zanahoria Postre lácteo y pan	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Crema Borsch (remolacha,zanahoria y queso) Tortilla francesa Fruta y pan	20 Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan	Kcal: 621 HC: 81 Prot: 30 Lip: 23
23 Sopa de verduras Merluza al horno Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Huevos Aurora con ensalada Postre lácteo y pan	25 Pasta con tomate Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Bacalao en pepitoria Fruta y pan	27 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	Kcal: 651 HC: 76 Prot: 32 Lip: 25
30 Garbanzos con verduras Delicias de atún en salsa vizcaína Fruta y pan	31 Arroz a la cubana Bacalao en pepitoria Postre lácteo y pan				Kcal: 695 HC: 88 Prot: 41 Lip: 21

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Sin Pollo

el gusto de crecer aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan	10 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Postre lácteo y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan	12 Sopa de cocido Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan	Kcal: 555 HC: 69 Prot: 28 Lip: 20
16 Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan	17 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Crema Borsch (remolacha,zanahoria y queso) Cerdo Strogonoff Fruta y pan	20 Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan	Kcal: 657 HC: 84 Prot: 34 Lip: 24
23 Sopa de verduras Merluza al horno Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Lomo al horno con ensalada Postre lácteo y pan	25 Pasta boloñesa Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan	27 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	Kcal: 688 HC: 80 Prot: 32 Lip: 27
30 Garbanzos con verduras Delicias de atún en salsa vizcaína Fruta y pan	31 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Postre lácteo y pan			NO AVE	Kcal: 690 HC: 90 Prot: 30 Lip: 24

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	10 Arroz a la cubana Merluza encebollada Postre lácteo y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan	12 Sopa de cocido Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan	Kcal: 567 HC: 71 Prot: 28 Lip: 22
16 Potaje de garbanzos Merluza al horno con ensalada Fruta y pan	17 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Crema Borsch (remolacha,zanahoria y queso) Cerdo Strogonoff Fruta y pan	20 Pasta napolitana Guiso de ternera con ensalada Fruta y pan	Kcal: 625 HC: 81 Prot: 37 Lip: 20
23 Sopa de verduras Merluza al horno Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Lomo al horno con ensalada Postre lácteo y pan	25 Pasta boloñesa Merluza en salsa con zanahoria Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan	27 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	Kcal: 664 HC: 80 Prot: 31 Lip: 25
30 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta y pan	31 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón con ensalada Postre lácteo y pan			NO AVE, NO SOJA, NO PESCADO DE PISCIFACTORÍA	Kcal: 546 HC: 74 Prot: 21 Lip: 20

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan	10 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Postre lácteo y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan	12 Sopa de cocido Tortilla francesa Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan	Kcal: 536 HC: 68 Prot: 28 Lip: 18
16 Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan	17 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Crema Borsch (remolacha,zanahoria y queso) Cerdo Strogonoff Fruta y pan	20 Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan	Kcal: 657 HC: 84 Prot: 34 Lip: 24
23 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Lomo al horno con ensalada Postre lácteo y pan	25 Pasta boloñesa Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan	27 Espinacas salteadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	Kcal: 762 HC: 82 Prot: 34 Lip: 32
30 Garbanzos con verduras Delicias de atún en salsa vizcaína Fruta y pan	31 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Postre lácteo y pan			NO ALUBIAS, NO EMBUTIDO	Kcal: 690 HC: 90 Prot: 30 Lip: 24

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Espinacas salteadas Pollo asado con ensalada Fruta y pan	10 Acelgas con patatas salteadas Pechuga de pollo Fruta y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Lomo al horno Fruta y pan	12 Sopa de verduras Estofado de pavo Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Magro con champiñones Fruta y pan	Kcal: 560 HC: 60 Prot: 30 Lip: 25
16 Potaje de garbanzos Pechuga de pollo con ensalada Fruta y pan	17 Espinacas salteadas Magro con champiñones Fruta y pan	18 Menestra de verdura Pollo asado Fruta y pan	19 Acelgas con patatas salteadas Lomo al horno Fruta y pan	20 Pasta (sin gluten ni huevo) napolitana Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta y pan	Kcal: 603 HC: 60 Prot: 32 Lip: 28
23 Sopa de verduras Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Guiso de ternera con ensalada Fruta y pan	25 Pasta (sin gluten ni huevo) con tomate Pechuga de pollo al limón Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Lomo al horno Fruta y pan	27 Alubias guisadas Estofado de pavo con ensalada Fruta y pan	Kcal: 644 HC: 67 Prot: 31 Lip: 27
30 Garbanzos con verduras Pechuga de pollo Fruta y pan	31 Menestra de verdura Lomo fresco al pimentón con ensalada Fruta y pan			HIPOCALÓRICO, NO PESCADO, NO HUEVO, NO LACTOSA, NO MARISCO, NO FRUTOS SECOS	Kcal: 468 HC: 59 Prot: 20 Lip: 19

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Menú Adaptado

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Espinacas salteadas Pollo asado con ensalada Fruta y pan	10 Acelgas con patatas salteadas Merluza encebollaSa Yogur desnatado y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Tortilla francesa Fruta y pan	12 Sopa de verduras Estofado de pavo Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza al horno Fruta y pan	Kcal: 466 HC: 55 Prot: 28 Lip: 18
16 Potaje de garbanzos Pechuga de pollo con ensalada Fruta y pan	17 Espinacas salteadas Magro con champiñones Yogur desnatado y pan	18 Menestra de verdura Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Acelgas con patatas salteadas Pollo asado Fruta y pan	20 Pasta cocida Merluza al horno con ensalada Fruta y pan	Kcal: 607 HC: 66 Prot: 36 Lip: 25
23 Sopa de verduras Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Guiso de ternera con ensalada Yogur desnatado y pan	25 Pasta cocida Merluza en salsa con zanahoria Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Estofado de pavo Fruta y pan	27 Alubias guisadas Bacalao en pepitoria con ensalada Fruta y pan	Kcal: 647 HC: 73 Prot: 35 Lip: 24
30 Garbanzos con verduras Merluza al horno Fruta y pan	31 Menestra de verdura Pechuga de pollo con ensalada Yogur desnatado y pan			HIPOCALÓRICO SIN SALSA DE TOMATE	Kcal: 527 HC: 54 Prot: 33 Lip: 21

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Menú Adaptado

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Espinacas salteadas Pollo asado con ensalada Fruta y pan	10 Acelgas con patatas salteadas Merluza encebollada Yogur desnatado y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Pechuga de pollo al limón Fruta y pan	12 Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza al horno Fruta y pan	Kcal: 480 HC: 55 Prot: 29 Lip: 19
16 Potaje de garbanzos Pechuga de pollo con ensalada Fruta y pan	17 Espinacas salteadas Merluza en salsa con zanahoria Yogur desnatado y pan	18 Menestra de verdura Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Acelgas con patatas salteadas Pollo asado Fruta y pan	20 Pasta napolitana Merluza al horno con ensalada Fruta y pan	Kcal: 580 HC: 65 Prot: 35 Lip: 22
23 Sopa de verduras Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Guiso de ternera con ensalada Yogur desnatado y pan	25 Pasta con tomate Merluza en salsa con zanahoria Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Tortilla francesa Fruta y pan	27 Alubias guisadas Bacalao en pepitoria con ensalada Fruta y pan	Kcal: 642 HC: 73 Prot: 34 Lip: 24
30 Garbanzos con verduras Merluza al horno Fruta y pan	31 Menestra de verdura Pechuga de pollo con ensalada Yogur desnatado y pan			HIPOCALÓRICO SIN CERDO NI PAVO	Kcal: 527 HC: 54 Prot: 33 Lip: 21

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Hipocalórico

el gusto de crecer aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Espinacas salteadas Pollo asado con ensalada Fruta y pan	10 Acelgas con patatas salteadas Merluza encebollada Yogur desnatado y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Pechuga de pollo al limón Fruta y pan	12 Sopa de verduras Estofado de pavo Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza al horno Fruta y pan	Kcal: 496 HC: 55 Prot: 30 Lip: 20
16 Potaje de garbanzos Pechuga de pollo con ensalada Fruta y pan	17 Espinacas salteadas Magro con champiñones Yogur desnatado y pan	18 Menestra de verdura Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Acelgas con patatas salteadas Pollo asado Fruta y pan	20 Pasta napolitana Merluza al horno con ensalada Fruta y pan	Kcal: 619 HC: 66 Prot: 37 Lip: 26
23 Sopa de verduras Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Guiso de ternera con ensalada Yogur desnatado y pan	25 Pasta con tomate Merluza en salsa con zanahoria Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Estofado de pavo Fruta y pan	27 Alubias guisadas Bacalao en pepitoria con ensalada Fruta y pan	Kcal: 658 HC: 73 Prot: 35 Lip: 25
30 Garbanzos con verduras Merluza al horno Fruta y pan	31 Menestra de verdura Pechuga de pollo con ensalada Yogur desnatado y pan				Kcal: 527 HC: 54 Prot: 33 Lip: 21

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Sin Gluten

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	10 Arroz a la cubana Merluza encebollada Postre lácteo y pan (sin gluten)	11 Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (sin gluten)	12 Sopa de verduras Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan (sin gluten)	13 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (sin gluten)	Kcal: 579 HC: 70 Prot: 26 Lip: 23
16 Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	17 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (sin gluten)	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan (sin gluten)	19 **JORNADA GASTRONÓMICA** Crema Borsch (remolacha,zanahoria y queso) Cerdo Strogonoff Postre Especial y pan (sin gluten)	20 Pasta (sin gluten ni huevo) napolitana Merluza al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	Kcal: 669 HC: 80 Prot: 34 Lip: 26
23 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan (sin gluten)	24 Lentejas a la jardinera Lomo al horno con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)	25 Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa boloñesa Merluza en salsa con zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	26 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (sin gluten)	27 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	Kcal: 817 HC: 88 Prot: 34 Lip: 34
30 Garbanzos con verduras Merluza al horno Fruta y pan (sin gluten)	31 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)				Kcal: 587 HC: 78 Prot: 24 Lip: 21

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Acelgas con patatas salteadas Merluza al horno con ensalada pan (sin gluten)	10 Arroz blanco Pechuga de pollo pan (sin gluten)	11 Puré de patatas Tortilla francesa pan (sin gluten)	12 Puré de patatas Lomo al horno pan (sin gluten)	13 Arroz blanco Pollo asado pan (sin gluten)	Kcal: 512 HC: 52 Prot: 23 Lip: 23
16 Acelgas con patatas salteadas Tortilla casera de atún con ensalada pan (sin gluten)	17 Puré de patatas Pechuga de pollo pan (sin gluten)	18 Arroz blanco Lomo al horno pan (sin gluten)	19 Acelgas con patatas salteadas Pollo asado pan (sin gluten)	20 Pasta (sin gluten, sin huevo) Merluza al horno con ensalada pan (sin gluten)	Kcal: 536 HC: 50 Prot: 25 Lip: 25
23 Puré de patatas Pollo asado con patatas a lo pobre pan (sin gluten)	24 Arroz blanco Merluza al horno con ensalada pan (sin gluten)	25 Pasta (sin gluten, sin huevo) Pechuga de pollo al limón pan (sin gluten)	26 Puré de patatas Lomo al horno pan (sin gluten)	27 Arroz blanco Merluza al horno con ensalada pan (sin gluten)	Kcal: 574 HC: 57 Prot: 26 Lip: 25
30 Acelgas con patatas salteadas Merluza al horno pan (sin gluten)	31 Arroz blanco Pechuga de pollo con ensalada pan (sin gluten)			CELIACO, NO PLV, NO FRUCTOSA, NO SORBITOL	Kcal: 539 HC: 58 Prot: 25 Lip: 22

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Acelgas con patatas salteadas Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta	10 Arroz a la cubana Merluza encebollada Postre lácteo	11 Tricolor de verdura rehogada Pechuga de pollo al limón Fruta	12 Puré de patatas Huevos gratinados con bechamel Fruta	13 Lentejas con verduras Merluza al horno Fruta	Kcal: 466 HC: 49 Prot: 24 Lip: 20
16 Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta	17 Espinacas salteadas Magro con champiñones Postre lácteo	18 Arroz con tomate Pollo asado Fruta	19 Crema Borsch (remolacha,zanahoria y queso) Merluza al horno Postre Especial	20 Puré de patatas Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta	Kcal: 536 HC: 49 Prot: 29 Lip: 26
23 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta	24 Lentejas a la jardinera Merluza al horno con ensalada Postre lácteo	25 Puré de patatas Pechuga de pollo al limón Fruta	26 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Fruta	27 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	Kcal: 661 HC: 63 Prot: 31 Lip: 30
30 Garbanzos con verduras Merluza al horno Fruta	31 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón con ensalada Postre lácteo			CELIACO, NO MAIZ	Kcal: 464 HC: 57 Prot: 23 Lip: 17

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Puré de patatas Merluza al horno pan	10 Arroz a la cubana Pechuga de pollo pan	11 Espinacas salteadas Lomo al horno pan	12 Puré de patatas Tortilla francesa pan	13 Lentejas con verduras Pollo asado pan	Kcal: 457 HC: 41 Prot: 28 Lip: 20
16 Acelga y patata rehogada Pechuga de pollo pan	17 Crema de calabacín Magro con champiñones pan	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas pan	19 Puré de patatas Pollo asado pan	20 Pasta napolitana Merluza al horno pan	Kcal: 555 HC: 56 Prot: 32 Lip: 24
23 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre pan	24 Lentejas a la jardinera Merluza al horno pan	25 Pasta con tomate Pechuga de pollo al limón pan	26 Crema de calabacín Lomo al horno pan	27 Espinacas salteadas Tortilla de patatas pan	Kcal: 558 HC: 54 Prot: 31 Lip: 25
30 Acelgas con patatas salteadas Merluza al horno pan	31 Arroz a la cubana Pechuga de pollo pan			NO FRUCTOSA, PLV, FRUTOS SECOS	Kcal: 508 HC: 51 Prot: 30 Lip: 21

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Espinacas salteadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	10 Acelgas con patatas salteadas Merluza encebollada Postre lácteo	11 Tricolor de verdura rehogada Pechuga de pollo al limón Fruta	12 Puré de patatas Huevos gratinados con bechamel Fruta	13 Lentejas con verduras Merluza al horno Fruta	Kcal: 441 HC: 45 Prot: 24 Lip: 21
16 Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta	17 Espinacas salteadas Magro con champiñones Postre lácteo	18 Menestra de verdura Pollo asado Fruta	19 Crema Borsch (remolacha,zanahoria y queso) Merluza al horno Fruta	20 Puré de patatas Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta	Kcal: 479 HC: 41 Prot: 28 Lip: 24
23 Acelgas con patatas salteadas Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta	24 Lentejas a la jardinera Merluza al horno con ensalada Postre lácteo	25 Puré de patatas Pechuga de pollo al limón Fruta	26 Judías verdes salteadas Bacalao en pepitoria Fruta	27 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	Kcal: 582 HC: 55 Prot: 31 Lip: 25
30 Garbanzos con verduras Merluza al horno Fruta	31 Menestra de verdura Lomo fresco al pimentón con ensalada Postre lácteo			CELIACO, NO MAIZ, NO FRUTOS SECOS, NO ARROZ, NO SOJA	Kcal: 357 HC: 44 Prot: 19 Lip: 13

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Alergias combinadas

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	mi rcoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONES**	3 **VACACIONES**	4 **VACACIONES**	5 **VACACIONES**	6 **VACACIONES**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	10 Arroz a la cubana Merluza encebollada Fruta y pan (sin gluten)	11 Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (sin gluten)	12 Sopa de verduras Pechuga de pollo al limón Fruta y pan (sin gluten)	13 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan (sin gluten)	Kcal: 574 HC: 69 Prot: 28 Lip: 22
16 Potaje de garbanzos Pechuga de pollo con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	17 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan (sin gluten)	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan (sin gluten)	19 Crema de zanahoria Lomo al horno Fruta y pan (sin gluten)	20 Pasta (sin gluten ni huevo) napolitana Merluza al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	Kcal: 671 HC: 79 Prot: 33 Lip: 27
23 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan (sin gluten)	24 Lentejas a la jardinera Lomo al horno con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	25 Pasta (sin gluten, sin huevo) con salsa boloñesa Merluza en salsa con zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	26 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (sin gluten)	27 Alubias guisadas Bacalao en pepitoria con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	Kcal: 807 HC: 86 Prot: 38 Lip: 32
30 Garbanzos con verduras Merluza al horno Fruta y pan (sin gluten)	31 Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón con ensalada Fruta y pan (sin gluten)			CELIACO, NO HUEVO, NO LACTOSA	Kcal: 547 HC: 76 Prot: 22 Lip: 18

Enero 2017

- Nombre del Colegio -

Sin Cerdo

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
2 **VACACIONEa**	3 **VACACIONEa**	4 **VACACIONEa**	5 **VACACIONEa**	6 **VACACIONEa**	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	10 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) Postre lácteo y pan	11 Tricolor de verdura rehogada Pechuga de pollo al limón Fruta y pan	12 Sopa de verduras Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan	13 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan	Kcal: 604 HC: 71 Prot: 30 Lip: 25
16 Potaje de garbanzos Tortilla casera de atún con ensalada Fruta y pan	17 Crema de calabacín Merluza en salsa con zanahoria Postre lácteo y pan	18 Arroz con tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan	19 Crema Borsch (remolacha,zanahoria y queso) Pollo asado Fruta y pan	20 Pasta napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan	Kcal: 648 HC: 81 Prot: 32 Lip: 25
23 Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan	24 Lentejas a la jardinera Huevos Aurora con ensalada Postre lácteo y pan	25 Pasta con tomate Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan	26 Judías verdes salteadas Estofado de pavo Fruta y pan	27 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	Kcal: 750 HC: 83 Prot: 31 Lip: 32
30 Garbanzos con verduras Delicias de atún en salsa vizcaína Fruta y pan	31 Arroz a la cubana Bacalao en pepitoria con ensalada Postre lácteo y pan				Kcal: 722 HC: 88 Prot: 41 Lip: 23