

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Febrero 2019

COLEGIO: MONTESSORI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Alubias estofadas con verduras Rape en salsa verde con ensalada Postre lácteo y pan	Kcl: 621 HC: 77 Prot: 38 Lip: 18
4 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Postre lácteo y pan	5 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	6 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada Fruta y pan	7 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	8 Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con ensalada Postre lácteo y pan	Kcl: 715 HC: 83 Prot: 32 Lip: 30
11 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan	12 Tallarines a la napolitana Palometa en salsa verde con patatas dado Fruta y pan	13 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan	14 VISITA ULTRA GUISANTE Crema de champiñones Filete de merluza al horno con guisantes Natillas de chocolate y pan	15 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con tomate al horno Postre lácteo y pan	Kcl: 711 HC: 80 Prot: 33 Lip: 30
18 Coliflor salteada Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan	19 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan	21 Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada Postre lácteo y pan	22 Garbanzos estofados Filete de lenguadina al horno con ensalada Postre lácteo y pan	Kcl: 719 HC: 75 Prot: 33 Lip: 31
25 Arroz a la napolitana Hamburguesa a la plancha con queso Postre lácteo y pan	26 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan	27 Crema parmentier Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan	28 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan		Kcl: 710 HC: 88 Prot: 32 Lip: 24