

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2023

TOMAS DE YBARRA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.236/535 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0

8 RECOMENDACION FESTIVO
Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)
Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.987/475 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0

4
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)
Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata y arroz) (eco.)
Yogur y pan (eco.)

VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0

5
Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.)
Pollo asado provenzal con patatas asadas
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0

6 RECOMENDACION FESTIVO
Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)
Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0

7 RECOMENDACION FESTIVO
Macarrones a la italiana (tomate y cebolla)
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.996/477 GT:17 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0

11
Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Medias lunas de huevo con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.020/483 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0

12
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:2.087/499 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0

13
Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.900/455 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0

14
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)
Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla)
Yogur y pan (eco.)

VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0

15
Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)
Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.004/479 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0

18
Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.989/476 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:13 SAL:0

19
Patatas asadas con guisante y huevo duro
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.878/449 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0

20
Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza)
Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.906/456 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0

21
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)
Yogur y pan (eco.)

VE:2.318/555 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0

22
Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.898/454 GT:15 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

28

VACACIONES DE NAVIDAD

29

VACACIONES DE NAVIDAD