

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		1	2	3	4	5
		<p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
6	7	8	9	10	11	12
<p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.076/736 GT:13 GS:1 HC:130 AZ:26 PROT:40 SAL:4</p>	<p>Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.721/651 GT:35 GS:7 HC:57 AZ:12 PROT:35 SAL:2</p>	<p>Salteado de judías verdes Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.947/705 GT:33 GS:6 HC:240 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.961/708 GT:19 GS:4 HC:99 AZ:27 PROT:39 SAL:2</p>	<p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
13	14	15	16	17	18	19
<p>Lentejas estofadas con arroz Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.798/909 GT:27 GS:4 HC:117 AZ:24 PROT:51 SAL:1</p>	<p>Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.984/714 GT:18 GS:2 HC:110 AZ:27 PROT:37 SAL:2</p>	<p>Paella de pollo Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.073/735 GT:16 GS:5 HC:106 AZ:11 PROT:39 SAL:6</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.666/638 GT:25 GS:6 HC:76 AZ:26 PROT:30 SAL:3</p>	<p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
20	21	22	23	24	25	26
<p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.959/708 GT:13 GS:1 HC:119 AZ:25 PROT:34 SAL:3</p>	<p>Sopa de fideos Lacón a la gallega con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.738/655 GT:17 GS:3 HC:97 AZ:24 PROT:31 SAL:4</p>	<p>Crema de puerros Pollo asado con zanahorias salteadas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.157/516 GT:13 GS:6 HC:62 AZ:14 PROT:44 SAL:1</p>	<p>Fideuá Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.950/706 GT:20 GS:1 HC:104 AZ:41 PROT:25 SAL:2</p>	<p>Alubias pintas estofadas Filete de lenguadina a la romana con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:4.956/1.186 GT:58 GS:8 HC:116 AZ:26 PROT:55 SAL:2</p>	<p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>
27	28	29	30			
<p>Macarrones gratinados Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.034/726 GT:12 GS:2 HC:110 AZ:27 PROT:49 SAL:2</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.491/596 GT:23 GS:7 HC:55 AZ:12 PROT:42 SAL:2</p>	<p>Lentejas a la jardinera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:2.854/683 GT:9 GS:3 HC:115 AZ:24 PROT:33 SAL:3</p>			

(* Recomendación cena (** Recomendación comida // A partir de 18 meses)