

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2023

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Arroz tres delicias Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con judías salteadas Yogur y pan</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con fideos Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Espirales a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan</p>	<p>VE: 2946/705 GT: 21 GS: 4 HC: 95 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan</p>	<p>10</p> <p>Puré de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina en salsa verde con guisantes salteados Fruta de temporada y pan</p>	<p>VE: 3131/749 GT: 25 GS: 5 HC: 95 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Salchichas al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Tallarines a la napolitana Filete de merluza a la vasca con zanahorias baby Fruta de temporada y pan</p>	<p>VE: 3210/768 GT: 27 GS: 7 HC: 99 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa maravilla Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan</p>	<p>24</p> <p>Cascote sevillano Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p>	<p>25</p> <p>Crema de puerros Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) con arroz pilaf Fruta de temporada y pan</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la carbonara Lomo adobado con verduritas Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con guisantes salteados Fruta de temporada y pan</p>	<p>VE: 2788/667 GT: 20 GS: 4 HC: 94 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan</p>	<p>31</p> <p>Puchero Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan</p>				<p>VE: 2994/716 GT: 24 GS: 4 HC: 98 AZ: 19 PROT: 28 SAL: 2</p>