

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Octubre 2021

COLEGIO: GINER DE LOS RIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Sopa de estrellas Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan	VE: 2019/483 GT: 11 GS: 4 HC: 62 AZ: 12 PROT: 33 SAL: 4
4 Lentejas a la riojana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	5 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	6 Gazpacho Lomo asado en salsa con patatas asadas Fruta y pan	7 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con verduras Fruta y pan	8 Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas Yogur y pan	VE: 3302/790 GT: 26 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3
11 Crema de calabaza Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan	12 FESTIVO	13 Sopa de lluvia Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan	14 Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	VE: 3558/851 GT: 31 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 3
18 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	19 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan	20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan	22 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la meuniere con zanahorias baby Yogur y pan	VE: 3546/848 GT: 32 GS: 7 HC: 102 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 3
25 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Cocido andaluz con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	27 Crema de zanahoria Estofado a la jardinera Fruta y pan	28 Espirales al pomodoro Bacalao al pil pil con zanahorias salteadas Fruta y pan	29 Sopa de fideos Lomo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan	VE: 3009/720 GT: 20 GS: 5 HC: 103 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 3

MES: Octubre 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Sopa de fideos Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (sin gluten)	VE: 1659/397 GT: 13 GS: 5 HC: 41 AZ: 10 PROT: 29 SAL: 4
4 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	5 Arroz a la milanese Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	6 Gazpacho Lomo asado en salsa con verduras Fruta y pan (sin gluten)	7 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	8 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2754/659 GT: 23 GS: 5 HC: 85 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 3
11 Crema de calabaza Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten)	12 FESTIVO	13 Sopa de fideos Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan (sin gluten)	14 Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten)	15 Arroz a la cubana Salchichas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2971/711 GT: 29 GS: 7 HC: 80 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
18 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (sin gluten)	19 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten)	20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	21 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan (sin gluten)	22 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con zanahorias baby Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2939/703 GT: 28 GS: 7 HC: 80 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
25 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	26 Cocido andaluz con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	27 Crema de zanahoria Estofado a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)	28 Macarrones al pomodoro Bacalao al pil pil con zanahorias salteadas Fruta y pan (sin gluten)	29 Sopa de fideos Lomo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2553/611 GT: 17 GS: 5 HC: 82 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2

MES: Octubre 2021

COLEGIO: GINER DE LOS RIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Sopa de estrellas Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur (sin lactosa) y pan	VE: 1965/470 GT: 8 GS: 1 HC: 63 AZ: 14 PROT: 35 SAL: 4
4 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	5 Arroz a la milanesea Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur (sin lactosa) y pan	6 Gazpacho Lomo asado en salsa con verduras Fruta y pan	7 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan	8 Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas Yogur (sin lactosa) y pan	VE: 3041/727 GT: 19 GS: 3 HC: 104 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
11 Crema de calabaza Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan	12 FESTIVO	13 Sopa de lluvia Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan	14 Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan	VE: 3263/781 GT: 26 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 3
18 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	19 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur (sin lactosa) y pan	20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan	22 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a la meuniere con zanahorias baby Yogur (sin lactosa) y pan	VE: 3324/795 GT: 26 GS: 6 HC: 98 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 3
25 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Cocido andaluz con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur (sin lactosa) y pan	27 Crema de zanahoria Estofado a la jardinera Fruta y pan	28 Espirales al pomodoro Bacalao al pil pil con zanahorias salteadas Fruta y pan	29 Sopa de fideos Lomo en salsa con judías verdes salteadas Yogur (sin lactosa) y pan	VE: 2846/681 GT: 14 GS: 3 HC: 99 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2

MES: Octubre 2021

COLEGIO: GINER DE LOS RIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Sopa de fideos Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan	VE: 1965/470 GT: 11 GS: 4 HC: 58 AZ: 11 PROT: 33 SAL: 4
4 Lentejas a la riojana Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	5 Arroz a la milanesa Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	6 Gazpacho Lomo asado en salsa con verduras Fruta y pan	7 Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan	8 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas Yogur y pan	VE: 3391/811 GT: 29 GS: 5 HC: 104 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3
11 Crema de calabaza Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan	12 FESTIVO	13 Sopa de fideos Pollo en salsa con zanahorias salteadas Fruta y pan	14 Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	VE: 3558/851 GT: 31 GS: 6 HC: 102 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 3
18 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Flamenquines con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan	19 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan	20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Merluza con jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan	22 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza a la meuniere con zanahorias baby Yogur y pan	VE: 3709/887 GT: 35 GS: 8 HC: 103 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 3
25 Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Cocido andaluz con chorizo Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	27 Crema de zanahoria Estofado a la jardinera Fruta y pan	28 Macarrones al pomodoro Bacalao al pil pil con zanahorias salteadas Fruta y pan	29 Sopa de fideos Lomo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan	VE: 3055/731 GT: 19 GS: 4 HC: 104 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 3