

CURSO 24/25

## MENÚ BASAL FEBRERO



Oihane Aramendia Elso

Dietista-nutricionista responsable de comedores escolares de Aramark  
Aramark Servicios de Catering, S.L.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
BRÓCOLI <b>FRESCO ECO</b> , SALTEADO CON PATATA COCIDA Y JAMÓN SERRANO	CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, espinaca, zanahoria, patata) <b>FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA</b>	ARROZ <b>INTEGRAL ECO</b> CON SALSA DE TOMATE	GARBANZOS <sup>15</sup> <b>ECO. DE NAVARRA</b> ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	MENESTRA DE VERDURAS <b>FRESCAS</b> SALTEADAS (alubia verde, zanahoria, cebolla, patata y guisante) <sup>15</sup>
MUSLO DE POLLO <b>FRESCO</b> AL HORNO	ALUBIAS BLANCAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> ESTOFADAS CON VERDURAS (pimiento, puerro)	<b>BERTORELLA<sup>4</sup> FRESCA</b> AL HORNO CON REFRITO DE AJOS <sup>2,4</sup>	TORTILLA DE PATATA <b>ECO</b> (Huevo ecológico y patata cocida) <sup>3</sup>	GUIZO DE <b>PALOMETA<sup>4</sup> FRESCA</b> CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO	ZANAHORIA, PATATAS, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA ASADA
YOGUR <sup>7</sup> NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
CREMA DE CALABAZA <b>FRESCA ECO</b> (calabaza, puerro, patata)	PUERRO <b>FRESCO ECO</b> REHOGADO CON PATATAS	BORRAJA <b>FRESCA</b> SALTEADA CON PATATA COCIDA Y <b>ACEITE D.O. NAVARRA</b>	PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRAL</b> CON SALSA DE TOMATE	ALUBIAS ROJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
LENTEJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> , GUISADAS CON ZANAHORIA	MAGRO DE CERDO <b>FRESCA</b> GUISADO CON TOMATE TRITURADO	TORTILLA <b>ECO</b> DE PATATA Y JAMÓN SERRANO (huevos ecológicos) <sup>3</sup>	PECHUGA DE PAVO <b>FRESCA</b> CON AJO Y PEREJIL	<b>FANECA<sup>4</sup> FRESCA</b> REBOZADA
	PATATAS, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (MANZANA)	PLÁTANO	NARANJA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR <sup>7</sup> NATURAL
Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
SOPA DE VERDURAS <b>FRESCAS</b> (zanahoria, puerro, calabaza) Y POLLO CON FIDEOS	COLIFLOR <b>FRESCA ECO</b> , COCIDA CON JAMÓN, BECHAMEL <sup>1,7</sup> Y QUESO <sup>7</sup> GRATINADO	CREMA DE ZANAHORIAS <b>FRESCAS ECO</b> CON <b>ACEITE D.O. NAVARRA</b>	GARBANZOS <sup>15</sup> <b>ECO. DE NAVARRA</b> ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	ENSALADA DE PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRAL</b> (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
TORTILLA FRANCESA <b>ECO</b> (Huevo ecológico) <sup>3</sup> CON JAMÓN Y QUESO	ALUBIAS BLANCAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> ESTOFADAS CON VERDURAS (pimiento, puerro)	<b>HAMBURGUESA DE SALMÓN (80% salmon)</b> <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14,15</sup> A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO <b>FRESCA</b> A LA PLANCHA EN SALSA DE PIMIENTOS ROJOS	<b>FOGONERO<sup>4</sup> FRESCO</b> AL HORNO EN SALSA VERDE (maizena)
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO		ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS	ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE	GUISANTES, ZANAHORIA Y CEBOLLA DADO ASADAS
FRUTA EKO (PERA)	MANDARINA	YOGUR <sup>7</sup> NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
BERZA <b>FRESCA ECO COCIDA</b> SALTEADA CON PATATA	ARROZ <b>INTEGRAL ECO</b> CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN <b>FRESCO</b> CON <b>ACEITE D.O. NAVARRA</b>	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES <b>FRESCAS</b> CON PATATA, ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO <sup>15</sup>	ACELGAS <b>FRESCAS ECO</b> REHOGADAS CON PATATA
LOMO DE CERDO <b>FRESCO</b> A LA PLANCHA CON SALSA DE VERDURAS (zanahoria, cebolla, puerro)	<b>MARUCA<sup>4</sup> FRESCA</b> AL HORNO	CARNE DE PAVO <b>FRESCA</b> ESTOFADA	TORTILLA DE PATATA <b>ECO</b> (Huevo ecológico y patata cocida) <sup>3</sup>	LENTEJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> , GUISADAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	PATATA, PIMIENTO Y CEBOLLA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS	
FRUTA EKO (MANZANA)	MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	NARANJA	YOGUR <sup>7</sup> NATURAL
Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>

13. Altramuces 14. Moluscos 15. Legumbres

\*TODAS LAS COMIDAS SE ACOMPAÑAN DE AGUA COMO BEBIDA \*TODOS LOS PLATOS SE COCINAN CON SAL YODADA \*TIPO DE ACEITE: OLIVA INTENSO PARA COCINAR, ALTO OLEICO PARA FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR