

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 FRESCO ECO , SALTEADO CON PATATA COCIDA Y JAMÓN SERRANO | CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, espinaca, zanahoria, patata) FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA | ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE | GARBANZOS ¹⁵ ECO. DE NAVARRA ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria) | MENESTRA DE VERDURAS FRESCAS SALTEADAS (alubia verde, zanahoria, cebolla, patata y guisante) ¹⁵ |
| MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO | ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (pimiento, puerro) | BERTORELLA⁴ FRESCA AL HORNO CON REFRITO DE AJOS ^{2,4} | TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³ | GUIZO DE PALOMETA⁴ FRESCA 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 ⁷ NATURAL | FRUTA EKO (MANZANA) | NARANJA | FRUTA EKO (PERA) | FRUTA EKO (PERA) |
| Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, puerro, patata) | PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS | BORRAJA FRESCA SALTEADA CON PATATA COCIDA Y ACEITE D.O. NAVARRA | PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE | ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro) |
| LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA | MAGRO DE CERDO FRESCA GUISADO CON TOMATE TRITURADO | TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN SERRANO (huevos ecológicos) ³ | PECHUGA DE PAVO FRESCA CON AJO Y PEREJIL | FANECA⁴ FRESCA 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 ⁷ NATURAL |
| Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro, calabaza) Y POLLO CON FIDEOS | COLIFLOR FRESCA ECO , COCIDA CON JAMÓN, BECHAMEL ^{1,7} Y QUESO ⁷ GRATINADO | CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA | GARBANZOS ¹⁵ ECO. DE NAVARRA ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria) | ENSALADA DE PASTA ¹ INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas) |
| TORTILLA FRANCESA ECO (Huevo ecológico) ³ CON JAMÓN Y QUESO | ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (pimiento, puerro) | HAMBURGUESA DE SALMÓN (80% salmon) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14,15} A LA PLANCHA | PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE PIMIENTOS ROJOS | FOGONERO⁴ FRESCO 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 ⁷ NATURAL | FRUTA EKO (MANZANA) | FRUTA EKO (PERA) |
| Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| BERZA FRESCA ECO COCIDA SALTEADA CON PATATA | ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE | CREMA DE CALABACÍN FRESCO CON ACEITE D.O. NAVARRA | SALTEADO DE ALUBIAS VERDES FRESCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y REFRITO DE AJO ¹⁵ | ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA |
| LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA CON SALSA DE VERDURAS (zanahoria, cebolla, puerro) | MARUCA⁴ FRESCA AL HORNO | CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA | TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³ | LENTEJAS ¹⁵ ECO , 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 ⁷ NATURAL |
| Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ | Pan Integral ¹ |

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