CURSO 26/27

MENÚ BASAL OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
			748Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	715 Kcal. 13% de Prot. 56% Hc. 31% de Lip.	687Kcal. 11% de Prot. 54,4% Hc. 34,6% de Lip.	694 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	783Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	791Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
754Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	748Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	795Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	711Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	735Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres