

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Coditos a la napolitana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	2 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	3 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata y zanahoria Yogur y pan integral	4 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
7 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	8 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral	9 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	10 Garbanzos estofados con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	11 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan
14 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	16 Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral	18 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
21 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	22 Arroz a la milanesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	23 Garbanzos estofados con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	24 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur y pan integral	25 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan
28 <b>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</b> Fideuá con verduras Lentejas estofadas con arroz Fruta y pan				