# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Aramark

MES: **noviembre-26**

MENÚ: **8. NO PESCADO NI MARISCO**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|---|---|---|---|---|
| FESTIVO | 3<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 4<br>Arroz eco caldoso de verduras<br>Pechuga al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 5<br>Pastel de patata con verduras<br>Guiso de alubias<br>Yogur y pan | 6<br>Verdura tricolor<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan | kcl: 711,42<br>Prot: 26,19<br>HC: 90,48<br>Lip: 24,26 |
| 9<br>Menestra salteada<br>Macarrones eco integrales con boloñesa de carne<br>Fruta y pan | 10<br>Lentejas a la campesina<br>Estofado de pavo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 11<br>Crema de calabacín<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan | 12<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 13<br>Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 715,22<br>Prot: 26,74<br>HC: 90,90<br>Lip: 24,75 |
| 16<br>Alubias estofadas con arroz integral<br>Magro guisado con verduras<br>Fruta y pan | 17<br>Espirales en salsa napolitana<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 18<br>Arroz caldoso de verduras<br>Lomo encebollado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 19<br>Lentejas estofadas<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 20<br>Judías verdes con refrito<br>Ragú de soja con verduras<br>Fruta y pan | kcl: 692,37<br>Prot: 25,42<br>HC: 89,66<br>Lip: 23,18 |
| 23<br>Arroz con tomate<br>Pollo asado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 24<br>Verdura tricolor<br>Potaje de garbanzos con arroz integral<br>Fruta y pan | 25<br>Crema de verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | 26<br>Alubias estofadas<br>Magro con champiñones<br>Yogur y pan | 27<br>Sopa maravilla con verduras<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | kcl: 702,95<br>Prot: 25,12<br>HC: 90,30<br>Lip: 24,36 |
| 30<br>Lentejas a la castellana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan | | | | | kcl: 697,59<br>Prot: 25,84<br>HC: 88,10<br>Lip: 24,42 |

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**