Noviembre 2017

- Nombre del Colegio -

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
		1 **FESTIVO**	2 Espaguetis salteados con cebolla y chorizo Huevos revueltos con patatas, jamón y champiñones con ensalada Fruta y pan	3 Garbanzos estofados Merlán al horno con patatas panaderas Fruta y pan	Kcal: 740 HC: 97 Prot: 31 Lip: 28
6 Arroz napolitana Tortilla de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	7 Lentejas a la riojana Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan	8 Crema de zanahoria y calabaza Rape a la romana con ensalada Fruta y pan	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	10 Judías verdes con tomate Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan	Kcal: 718 HC: 82 Prot: 32 Lip: 31
13 Sopa de ave con fideos (pasta, cebolla, zanahoria) Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan	14 Crema de puerros Palometa a la romana con ensalada Fruta y pan	15 Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	16 **JORNADA GASTRONÓMICA** Rumbledethumbs Broiled Haddock con tomates y pimientos Postre Especial	17 Coliflor gratinada Pinchos morunos con arroz salteado con ajo y perejil Fruta y pan	Kcal: 610 HC: 66 Prot: 27 Lip: 25
20 Crema de verduras San Jacobo con ensalada Postre lácteo y pan	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	22 Verduras salteadas Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan	23 Lentejas estofadas Huevos revueltos con picadillo con ensalada Fruta y pan	24 Arroz milanesa Lenguadina empanada con tomate al horno Fruta y pan	Kcal: 710 HC: 81 Prot: 31 Lip: 32
27 Marmitako de atún Tortilla de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	28 Alubias blancas estofadas con verduras Estofado de cerdo con tomate con patatas dado Fruta y pan	29 Macarrones amatriciana Ventresca de merluza al horno con ensalada Fruta y pan	30 Crema de puerros Jamoncitos de pollo al chilindrón con salteado de verduras con tomate Fruta y pan		Kcal: 665 HC: 74 Prot: 34 Lip: 27