

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

DIOCESANO NTRA SRA DE LAS MERCEDES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Crema de puerros Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	2 Sopa de arroz Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan	3 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral	4 Patatas estofadas Salchichas con verduritas Fruta de temporada y pan	VE: 2694/645 GT: 20 GS: 5 HC: 85 AZ: 17 PROT: 31 SAL: 2
7 Macarrones a la napolitana Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	8 Cascote sevillano Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	9 Arroz a la cubana Merluza ajoarriero (tomate, cebolla, pimientos, ajo y pimentón) con guisantes Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral	11 Crema de verduras Estofado de cerdo con tomate Fruta de temporada y pan	VE: 3053/730 GT: 24 GS: 6 HC: 91 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 2
14 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	15 Puchero Lomo adobado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan	16 Crema de zanahoria Pollo asado al limón con patatas asadas Fruta de temporada y pan	17 Arroz a la napolitana Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	18 Espirales salteados al ajillo Filete de merluza al limón con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 3282/785 GT: 25 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
21 Crema de calabaza San Jacobo con patatas fritas Fruta de temporada y pan	22 Coditos con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	23 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan	24 Arroz con salsa de tomate Lomo al ajillo con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral	25 Sopa de ave Hamburguesa al horno con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan	VE: 3087/738 GT: 26 GS: 6 HC: 95 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 2
28 Espaguetis a la carbonara Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	29 Sopa de arroz Albóndigas en salsa con verduritas Yogur y pan	30 Crema de calabacín Pollo asado al jugo con pisto Fruta de temporada y pan	31 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral		VE: 3253/778 GT: 32 GS: 7 HC: 90 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2