

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

Coditos con salsa de tomate
Lacón a la gallega
Fruta y pan

Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan

Crema de calabacín con
picatostes
Pollo a la barbacoa con
ensalada verde (lechuga,
pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan integral

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera con
patatas dado
Yogur y pan

Arroz a la milanesa
Abadejo a la romana con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.384/810 GT:19 GS:4 HC:122 AZ:24 PROT:35 SAL:3

VE:3.256/779 GT:24 GS:5 HC:108 AZ:28 PROT:35 SAL:1

VE:3.110/744 GT:62 GS:4 HC:78 AZ:31 PROT:20 SAL:2

VE:3.473/831 GT:44 GS:14 HC:72 AZ:14 PROT:35 SAL:1

VE:3.842/919 GT:53 GS:7 HC:115 AZ:26 PROT:36 SAL:2

16

17

18

19

20

Salteado de judías verdes con
patatas
Hamburguesa al horno con arroz
Helado y pan

Espaguetis con boloñesa de
chorizo
Merluza en adobo con
zanahorias salteadas
Fruta y pan integral

Garbanzos estofados
Lomo al horno con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

Paella mixta
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y zanahoria
(eco.)
Fruta y pan integral

Crema de verduras
Contramuslo de pollo al horno
con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.273/783 GT:25 GS:11 HC:115 AZ:27 PROT:32 SAL:2

VE:3.691/883 GT:30 GS:3 HC:97 AZ:32 PROT:216 SAL:2

VE:3.186/762 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:26 PROT:39 SAL:2

VE:3.235/774 GT:25 GS:4 HC:121 AZ:26 PROT:22 SAL:2

VE:2.712/649 GT:14 GS:2 HC:85 AZ:28 PROT:40 SAL:1

23

24

25

26

27

Arroz a la napolitana
Filete de merluza a la andaluza
con ensalada de lechuga y
remolacha
Helado y pan

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta (eco.) y pan

Crema de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Fruta y pan integral

Macarrones (integrales) con
salsa de quesos
Rabas de calamar con ensalada
verde (lechuga, pimiento verde y
aceituna)
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan

VE:3.749/897 GT:31 GS:10 HC:120 AZ:25 PROT:37 SAL:1

VE:3.018/722 GT:22 GS:7 HC:97 AZ:24 PROT:36 SAL:1

VE:2.567/614 GT:15 GS:3 HC:82 AZ:31 PROT:40 SAL:1

VE:3.378/808 GT:29 GS:4 HC:110 AZ:30 PROT:27 SAL:1

VE:3.322/795 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:30 PROT:38 SAL:1

30

Gratén de coliflor con bechamel
Fajitas de ternera al curry con
arroz
Yogur y pan

Tienen a su disposición la información
de los alérgenos en el teléfono
913751860 y en
elgustodecrecer@aramark.es

VE:3.625/867 GT:23 GS:8 HC:117 AZ:14 PROT:49 SAL:2