Octubre 2016

- Nombre del Colegio -

el gusto de crecer
aramark

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
3 Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ketchup Fruta y pan	4 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana Postre lácteo y pan	5 Tricolor de verdura rehogada Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	7 Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan	Kcal: 569 HC: 76 Prot: 31 Lip: 18
10 Potaje de garbanzos Pastel de verduras y atún Fruta y pan	11 Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan	12 **FESTIVO**	13 Alubias blancas estofadas Lomo al horno con ensalada Fruta y pan	14 Pasta napolitana Delicias de pescado con ensalada Fruta y pan	Kcal: 638 HC: 76 Prot: 31 Lip: 25
17 Sopa de pollo con arroz Pollo asado con patatas a lo pobre Fruta y pan	18 Lentejas a la jardinera San Jacobo con mayonesa Postre lácteo y pan	19 Pasta boloñesa Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan	20 Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan	21 Alubias blancas estofadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	Kcal: 783 HC: 86 Prot: 33 Lip: 36
24 Garbanzos con verduras Albóndigas de atún en salsa vizcaína Fruta y pan	25 Arroz a la cubana Lomo al pimentón rebozado con ensalada Postre lácteo y pan	26 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan	27 Crema de verduras Hamburguesa con patatas Fruta y pan	28 Pasta pomodoro Pastel hortelano con ensalada Fruta y pan	Kcal: 680 HC: 86 Prot: 29 Lip: 24
31 **NO LECTIVO**					Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0