

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Siempre habrá una 3ª opción "saludable" de ensalada. Siempre que el postre sea fruta, habrá dos a elegir. Los primeros platos del menú ofrecen la opción más saludable. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Sopa de picadillo o Ensalada César Delicias de merluza con patatas fritas o Abadejo al horno Fruta y pan	6 Crema de calabaza o Menestra de verduras salteadas Lomo de Sajonia en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz o Chuleta de aguja Fruta y pan	7 Espirales con boloñesa de atún o Fideuá Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Pechuga de pollo a la plancha Postre lácteo y pan	8 Lentejas estofadas con arroz o Alubias estofadas con chorizo Palometa con salsa de tomate con ensalada o Salmón a la plancha Fruta y pan	9 FESTIVO
12 Crema de verduras o Brócoli gratinado Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso o Huevos a la flamenca Fruta y pan	13 Arroz a la napolitana o Arroz negro Albóndigas de pollo con tomate con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) o Pollo al chilindrón Fruta y pan	14 Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón al horno Yogur y pan	15 Patatas estofadas con carne o Patatas aliñadas Filete de merluza a la plancha o Rabas de calamar Fruta y pan	16 Macarrones a la carbonara o Tallarines salteados con verduras Lomo al ajillo con patatas fritas o Costillas asadas con salsa barbacoa Fruta y pan
19 Lentejas a la riojana o Guisantes salteados Estofado de ternera a la jardinera con arroz pilaf o Filete de ternera Fruta y pan	20 Puré de zanahoria o Ensalada de temporada Filete de palometa con pisto o Caella a la andaluza Fruta y pan	21 Coditos con salsa de tomate o Espaguetis al pesto Salteado moruno con ensalada o Chuleta de Sajonia Postre lácteo y pan	22 Crema de calabacín o Alcachofas salteadas Pollo asado con salsa barbacoa con patatas fritas o Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan	23 Sopa de arroz o Arroz con pollo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz o Rape en salsa verde Fruta y pan
26 Crema de puerros o Verduras salteadas Tortilla francesa con jamón york o Gratén de huevos con tomate y bechamel Fruta y pan	27 Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón al horno Fruta y pan	28 Judías verdes con patatas o Gratén de coliflor con bechamel Jamoncitos de pollo a la naranja con ensalada César o Crujientes de pollo Postre lácteo y pan	29 Espirales a la napolitana o Fideos a la cazuela Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas o Bacalao con pisto Fruta y pan	30 SUGGESTIONS DAY Ensalada de atún o Ensalada caprichosa Hamburguesa completa con ketchup y patatas o Lomo a la plancha Postre especial y pan