

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Lentejas estofadas con arroz o Guisantes salteados Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Salteado moruno Fruta y pan	4 Espaguetis a la napolitana o Macarrones con verduras Escalope de pollo con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) o Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan	5 Sopa minestrone o Alcachofas salteadas Ventresca de merluza al horno con manzana y patatas salteadas o Filete de lenguadina a la romana Postre lácteo y pan	6 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	7 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
10 Arroz con salsa de tomate o Arroz con pollo Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras o Filete de merluza a la plancha Fruta y pan	11 Crema de verduras con picatostes o Gratén de coliflor con bechamel Estofado de cerdo con patatas dado o Bistec a la plancha Fruta y pan	12 Espirales con tomate o Tallarines a la carbonara Tortilla francesa de jamón york con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) o Huevos a la Villaroy Postre lácteo y pan	13 <p style="text-align: center;">JORNADA ECOLÓGICA</p> Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón al horno Fruta (eco.) y pan	14 Judías verdes con patatas o Ensalada mixta Albóndigas de pollo con tomate con arroz salteado o Pollo en pepitoria Fruta y pan
17 Coditos a la boloñesa o Pasta tricolor Abadejo a la marinera o Salmón a la plancha Fruta y pan	18 Crema de calabacín o Verduras salteadas Lomo asado con salsa de manzana o Chuleta de aguja Fruta y pan	19 Patatas estofadas con carne o Ensaladilla rusa Ragout de pavo con verduritas o Pollo asado a la miel Postre lácteo y pan	20 Lentejas estofadas con chorizo o Alubias estofadas con verduras Palometa con salsa de tomate con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) o Bienmesabe Fruta y pan	21 <p style="text-align: center;">COMIDA ESPECIAL</p>
24 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	25 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	26 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	27 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	28 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
31 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>				ESTE MES COMENZAMOS CON FRUTA ECOLÓGICA. Los primeros platos ofrecen la opción más saludable. Menú elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.