

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2019

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 equilibrada. El menú está elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.

1
FESTIVO

2
FESTIVO

3
FESTIVO

4
FESTIVO

7
FESTIVO

8
Arroz con salsa de tomate o Ensalada de arroz
San Jacobo con patatas fritas o Lomo de Sajonia en salsa
Fruta y pan

9
Crema de calabaza o Verdura de temporada salteada
Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) o Pechuga de pollo a la plancha
Postre lácteo y pan

10
Sopa de cocido o Repollo salteado
Cocido completo o Lacón a la gallega
Fruta y pan

11
Coditos a la boloñesa o Tallarines con salsa cuatro quesos
Caella a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Ventresca de merluza a la vasca
Fruta y pan

14
Puré de zanahoria o Alcachofas salteadas
Albóndigas a la jardinera con patatas dado o Bistec a la plancha
Fruta y pan

15
Patatas estofadas con carne o Patatas a la importancia
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y queso o Abadejo a la andaluza
Fruta y pan

16
Lentejas a la riojana o Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) o Huevos a la Villaroy
Yogur y pan

17
JORNADA ECOLOGICA
Sopa de picadillo o Espirales salteados al ajillo
Ragout de pavo con puré de patatas o Pollo al chilindrón
Fruta (eco.) y pan

18
Judías verdes con patatas o Gratén de coliflor con bechamel
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras o Rape al horno
Fruta y pan

21
Macarrones con boloñesa de jamón de york o Tallarines al pesto
Ventresca de merluza en salsa verde con salteado de verduras o Salmón a la plancha
Fruta y pan

22
Arroz con pollo o Arroz al horno
Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo o Estofado a la jardinera
Fruta y pan

23
Crema de calabacín o Brócoli gratinado
Pechuga de pollo al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) o Pollo a la naranja
Postre lácteo y pan

24
Sopa de cocido o Repollo salteado
Cocido completo o Lacón con patatas
Fruta y pan

25
SUGGESTIONS DAY
Ensalada campera o Ensalada César
Canelones de carne o Lomo asado
Postre especial y pan

28
Coditos con salsa de tomate o Ensalada de colores
Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras o Fogonero al horno
Fruta y pan

29
Puré de verduras o Sopa de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas o Albóndigas de pollo con tomate
Fruta y pan

30
Lentejas a la jardinera o Guisantes salteados
Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y zanahoria o Gratén de huevos con tomate y bechamel
Postre lácteo y pan

31
Arroz a la milanese o Arroz negro
Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) o Palometa con salsa de tomate
Fruta y pan