

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2019

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Judías verdes salteadas o Puré de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz o Ragout de pavo Fruta y pan	2 Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón a la gallega Fruta y pan	3 Arroz a la milanesa o Arroz negro Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Salmón a la plancha Postre lácteo y pan	4 Crema de calabacín o Salteado de alcachofas con jamón Albóndigas a la jardinera con patatas dado o Chuleta de Sajonia Fruta y pan	5 Macarrones napolitana o Espaguetis al ajillo Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate o Gratén de huevos Fruta y pan
8 Sopa de picadillo o Parrilla de verduras Estofado a la jardinera con arroz pilaf o Lomo a la plancha Fruta y pan	9 Patatas estofadas con carne o Ensalada campera Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate o Cazón adobado Fruta y pan	10 JORNADA ECO Lentejas a la riojana o Guisantes salteados Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) o Pechuga de pollo a la plancha Fruta (eco.) y pan	11 Coditos con boloñesa de chorizo o Tallarines a la carbonara Salchichas al horno con puré de patatas o Bistec a la plancha Postre lácteo y pan	12 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
15 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	16 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	17 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	18 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	19 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
22 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	23 Arroz con salsa de tomate o Ensalada de arroz Delicias de merluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) o Abadejo a la donostiarra Fruta en almíbar y pan	24 Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón a la gallega Postre lácteo y pan	25 Crema de zanahoria y calabaza o Gratén de coliflor con bechamel Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) o Albóndigas de pollo con tomate Fruta y pan	26 SUGGESTIONS DAY Espaguetis a la boloñesa o Gazpacho San Jacobo con patatas chips o Filete de ternera Postre especial y pan
29 Panaché de verduras o Ensalada mixta Lomo asado en salsa con arroz salteado o Salteado moruno Fruta y pan	30 Lentejas a la jardinera o Alubias estofadas a la riojana Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) o Huevos a la Villaroy Fruta y pan			Siempre habrá una tercera opción "saludable" de ensalada. Siempre que el postre sea fruta, habrá dos a elegir. Los primeros platos del menú ofrecen la opción más saludable. El menú está elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.