

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: Noviembre 2023

CEIP LA FRESNEDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 <b>NO LECTIVO</b>	2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Puré de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada	7 Alubias estofadas a la riojana Pescado al horno Fruta de temporada	8 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Yogur	9 Macarrones con boloñesa de atún Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada	10 Cocido completo Fruta de temporada	VE: 1991/476 GT: 13 GS: 3 HC: 63 AZ: 16 PROT: 29 SAL: 1
13 Judías verdes salteadas Escalope a la milanesa con patatas Fruta de temporada	14 Macarrones con boloñesa de chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de queso fresco Fruta de temporada	15 Crema de verduras Tortilla francesa con jamón york Yogur	16 Lentejas estofadas con chorizo Estofado de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	17 Paella de pollo Filete de lenguadina a la romana Fruta de temporada	VE: 2587/619 GT: 25 GS: 5 HC: 65 AZ: 16 PROT: 32 SAL: 1
20 Patatas estofadas con costillas Lacón al horno con ensalada	21 Garbanzos estofados Filete de merluza a la romana con mayonesa Fruta de temporada	22 Sopa de verduras Pollo asado con patatas Yogur	23 Puré de verduras Tortilla española con ensalada Fruta de temporada	24 Macarrones con boloñesa de atún Hamburguesa a la plancha con ketchup Fruta de temporada	VE: 2135/511 GT: 20 GS: 4 HC: 57 AZ: 14 PROT: 29 SAL: 1
27 Crema de zanahoria Costillas asadas con patatas fritas Fruta de temporada	28 Fabada asturiana Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada	29 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Yogur	30 Sopa minestrone Estofado de ternera con patatas		VE: 2566/614 GT: 29 GS: 6 HC: 58 AZ: 16 PROT: 29 SAL: 2