aramark

"15" NO MARISCO

febrero-20

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 LENTEJAS A LA RIOJANA ECOLÓGICAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE) TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 624,25KCAL 16,11P 30,53L 58,17HC	**4** SOPA DE PUCHERO ECOLÓGICA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO) MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 604KCAL 12P 33L 451HC	**5** ENSALADA COMPLETA (SIN VINAGRETA) (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, MAIZ, ZANAHORIA) POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE (ZANAHORIA, PATATA, JUDÍA VERDE, CEBOLLA, ARROZ, MAGRO DE CERDO) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 607,6KCAL 15P 35L 50HC	**6** MACARRONES A LA ITALIANA (TOMATE Y CEBOLLA) TORTILLA DE PATATA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 636,55KCAL 12,62P 31,67L 55,73HC	**7** CREMA DE ZANAHORIA 0 POLLO ASADO EN SALSA PROVENZAL (CEBOLLA, TOMATE, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 586,6 KCAL 12P 31L 54HC
10 MACARRONES AL POMODORO (TOMATE) ABADEJO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 624,25KCAL 16,11P 30,53L 58,17HC	**11** GUISO ECOLÓGICO DE ALUBIAS A LA JARDINERA (PATATA,ZANAHORIA, ARROZ, TOMATE, PIMIENTO) PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 604KCAL 12P 33L 451HC	**12** CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICA 0 ALBÓNDIGAS MIXTAS (CERDO Y TERNERA) A LA JARDINERA (GUISANTES, CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 595,4KCAL 13P 31L 52HC	**13** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, REMOLACHA 0 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y MORCILLA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 593,9KCAL 15P 34L 50HC	**14** ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA DE ATÚN 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 605,5 KCAL 12P 35L 53HC
17 LENTEJAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (ARROZ, ZANAHORIA, CEBOLLA) SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO CON PATATAS ASADAS 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 604,9KCAL 15P 30 54HC	**18** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PAELLA MEDITERRÁNEA (MAGRO DE CERDO Y POLLO) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 605,5 KCAL 12P 35L 53HC	**19** ESPIRALES A LA NAPOLITANA (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) ABADEJO AL LIMÓN 0 ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 605,2KCAL 15P 35L 50HC	**20** SOPA DE PUCHERO ECOLÓGICA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA, POLLO) TORTILLA DE PATATA 0 GUARNICIÓN DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 602,4KCAL 15P 30L 54HC 3,9g	**21** CREMA DE BRÓCOLI ECOLÓGICA 0 POLLO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,8 KCAL 15P 30L 51HC
24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNAS 0 CODITOS CON ATÚN (TOMATE Y ATÚN) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,8 KCAL 15P 30L 51HC	**25** CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICA (CALABACÍN, ZANAHORIA) HAMBURGUESA MIXTA (CERDO Y TERNERA) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 605,2KCAL 15P 35L 50HC	**26** ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 605,5 KCAL 12P 35L 53HC	**27** LENTEJAS A LA HORTELANA ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ) PASTEL DE PASTOR (PURÉ DE PATATAS CON CARNE DE TERNERA Y CERDO) ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,4KCAL 15P 30L 54HC 3,9g	**28 RECOMENDACIÓN DE FESTIVO** POTAJE DE HABICHUELAS ECOLÓGICO (ZANAHORIA, PATATA, ARROZ, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) FILETE DE ABADEJO EN SALSA (PATATA, TOMATE, ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 604,9KCAL 15P 30 54HC

Fecha de impresión: 01/02/2020