

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: septiembre 25

COLEGIO: ASPACE SALAMANCA - **MENÚ COMIDA HIPOCALORICO Y DIABETICO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1-sep-25 FIDEUÀ MARINERA TORTILLA FRANCESA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	2-sep-25 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS FILETE DE POLLO PLANCHAS VERDURITAS NATILLAS	3-sep-25 ENSALADA DE ARROZ MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	4-sep-25 PASTA SALTEADA CON ATÚN FILETE DE MAGRO PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	5-sep-25 ACELGAS CON PURÉ FILETE DE LOMO PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	6-sep-25 MENESTRA DE VERDURA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7-sep-25 ROLLITOS DE ESPARRAGOS CON JAMÓN SOLOMILLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO
8-sep-25 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	9-sep-25 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA DE POLLO CALABACÍN A LA PLANCHA FLAN	10-sep-25 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	11-sep-25 GARBANZOS A LA VINAGRETA MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	12-sep-25 ARROZ CON TOMATE PICADILLO DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA	13-sep-25 ENSALADA CAMPERA FILETE DE TERNERA PLANCHA TOMATE AL HORNO GRATINADO FRUTA DE TEMPORADA	14-sep-25 JAMÓN CON MELÓN FILETE DE PAVO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA
15-sep-25 TRITURADO DE PASTA, PUERRO PASTA SALTEADA CON SETAS FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA, RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	16-sep-25 ACELGAS SALTEADAS CON ZANAHORIAS Y PATATAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO NATILLAS	17-sep-25 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	18-sep-25 SALMOREJO FILETE DE TERNERA PLANCHA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA	19-sep-25 ENSALADA CAMPERA BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA	20-sep-25 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE LOMO ADOBADO PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	21-sep-25 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MAGRO PLANCHA PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA
22-sep-25 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	23-sep-25 MENESTRA DE VERDURA FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS VITALINEA	24-sep-25 PAELLA MIXTA PESCADO AL HORNO TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	25-sep-25 SOPA MINESTRONA DE VERDURA LARDONES DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	26-sep-25 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS FILETE DE POLLO PLANCHA TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	27-sep-25 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS FRUTA DE TEMPORADA	28-sep-25 JAMÓN CON PIÑA POLLO ASADO PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
29-sep-25 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LOMO ADOBADO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	30-sep-25 PASTA SALTEADA CON ATÚN TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE VITALINEA					