

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: OCTUBRE 2023

COLEGIO: ASPACE SALAMANCA - MENÚ COMIDA HIPOCALORICO Y DIABETICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1-abr-24 GARBANZOS GUIRADOS SALCHICHAS EN SALSA VERDE ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	2-abr-24 PURE PARMENTIER CON ATUN POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA VITALINEA	3-abr-24 ARROZ CON SALSA DE TOMATE NATURAL MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	4-abr-24 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE MIXTA AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	5-abr-24 CREMA DE VERDURA ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE HORNO FRUTA DE TEMPORADA	6-abr-24 PASTA SALTEADA CON ATUN LARDONES DE POLLO SALTEADO CON CEBOLLA AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	7-abr-24 ROLLITOS DE ESPARRAGOS CON YORK FIDEUA A LA MARINERA FRUTA DE TEMPORADA
8-abr-24 CREMA CALABAZA FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	9-abr-24 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS PESCADO A LA RIOJANA VITALINEA	10-abr-24 PASTA SALTEADA CON ATUN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	11-abr-24 GARBANZOS GUISADOS PICADILLO DE TERNERA AROS DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	12-abr-24 SOPA DE AVE CON PASTA CABECERO ASADO EN SU JUGO PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA	13-abr-24 MENESTRA DE VERDURA ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	14-abr-24 ARROZ CALDOSO CON MARISCO LARDONES DE SOLOMILLO SALTEADO CON CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA
15-abr-24 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	16-abr-24 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO NATILLAS	17-abr-24 PASTA SALTEADA CON ATUN CABACERO ASADO EN SU JUGO PATATA DUQUESA FRUTA DE TEMPORADA	18-abr-24 SOPA DE COCIDO MORCILLO DE TERNERA Y POLLO DE COCIDO (dieta)	19-abr-24 ACELGAS CON PURÉ FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	20-abr-24 ARROZ CINCO DELICIAS SALTEADO PESCADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	21-abr-24 PASTA SALTEADA CON SETAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA
22-abr-24 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	23-abr-24 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA DE POLLO TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	24-abr-24 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS PESCADO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	25-abr-24 GARBANZOS GUIRADOS LARDONES DE POLLO SALTEADO CON CEBOLLA AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	26-abr-24 FIDEUA A LA MARINERA FILETE DE MAGRO PLANCHA PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	27-abr-24 MARMITACO DE ATUN FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	28-abr-24 ESPINACAS CON GAMBAS FILETE DE SOLOMILLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA
29-abr-24 ARROZ CINCO DELICIAS SALTEADO BACALAO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	30-abr-24 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA DE TERNERA TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES