

aramark 			BASAL septiembre		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
11	12	13	14	15	
VACACIONES DE VERANO	POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA, JUDÍA VERDE, CEBOLLA)  MEDIAS LUNAS DE HUEVO  GAZPACHO  PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	MACARRONES POMODORO  MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON CALABACÍN  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE)  TORTILLA DE PATATA  GUANICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS)  PAELLA DE CARNE (ARROZ,MAGRO DE CERDO, ZANAHORIA,TOMATE,PIMIENTO, CEBOLLA)  PAN BLANCO Y AGUA YOGUR	
	632,88KCAL 15,83%P 30,04%L 55,74%HC	636,18 KCAL 13,61%P 29,14%L 57,07%HC	623,72KCAL 13%P 32,63%L 54,7%HC	636,19KCAL 13,63%P 34,33%L 52,68%HC	
RECOMENDACIONES DE CENAS					
	VERDURA CARNE MAGRA CON ARROZ  FRUTA PAN	VERDURA POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS  LÁCTEO PAN	PATATA CARNE CON VERDURA  LÁCTEO PAN	VERDURA PESCADO CON PATATAS  FRUTA PAN	
18	19	20	21	22	
CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)  ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA)  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA,ZANAHORIA,PIMIENTO)  TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA  ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA  PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR	ALUBIAS JARDINERAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO)  SALMÓN AL HORNO  GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ)  ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE TERNERA  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO)  HUEVOS EN SALSA AURORA  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	
630,05KCAL 18,79%P 31,18%L 56,25%HC	631,482KCAL 14,4%P 34,54%L 51,28%HC	596,43KCAL 14,72%P 30,13%L 56,23%HC	687,53KCAL 11,72%P 35,21%L 51,94%HC	617,38KCAL 16,5%P 29,65%L 53,25%HC	
RECOMENDACIONES DE CENAS					
PASTA PESCADO CON VERDURA  FRUTA PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON PASTA  FRUTA PAN	PATATA HUEVO CON VERDURA  LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS  FRUTA PAN	VERDURA PESCADO CON ARROZ  LÁCTEO PAN	
25	26	27	28	29	
CREMA DE LEGUMBRE (GARBANZO,PATATA,ARROZ,CEBOLLA) CAZUELA DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS REHOGADAS (JUDÍA VERDE Y PATATA)  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	ESPIRALES NAPOLITANA (CON ZANAHORIA)  POLLO ASADO AL AJILLO  PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	POTAJE DE HABICHUELAS (ALUBIA,ARROZ,PATATA,ZANAHORIA)  MEDIAS LUNAS DE HUEVO  GAZPACHO  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS) PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA,TOMATE,PIMIENTO,CEBOLLA,ATÚN)  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA)  TORTILLA DE PATATA  GUANICIÓN DE LECHUGA Y MAIZ  PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)	
621,35KCAL 15,11%P 1,91%L 52,99%HC	607,31KCAL 15,56%P 29,69%L 55,4%HC	630KCAL 16,93%P 25,32%L 57,96% HC	661,75KCAL 14,36% P 29,62% L 53,38% HC	635,33KCAL 10,62%P 38,01%L 57,16%HC	
RECOMENDACIONES DE CENAS					
ARROZ HUEVOS CON VERDURA  LÁCTEO PAN	VERDURA POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS  FRUTA PAN	PATATA PESCADO CON VERDURAS  LÁCTEO PAN	VERDURA CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS  FRUTA PAN	VERDURA PESCADO CON ARROZ  LÁCTEO PAN	