

MARZO

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

COLEGIO: NAZARET REALEJOS : MENÚ HIPOCALÓRICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 CREMA DE VERDURAS FILETE DE LOMO EN SALSA CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA	DIA 2 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA YOGURT (desnatado y sin azúcar)
DIA 5 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (con pollo) HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN ENSALADA VERDE FRUTA	DIA 6 CREMA DE ESPÁRRAGOS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS SALTEADAS YOGURT (desnatado y sin azúcar)	DIA 7 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL AJILLO CON ZANAHORIAS FRUTA	DIA 8 CREMA DE CALABAZA TERNERA AL HORNO VERDURAS BRASEADAS YOGURT (desnatado y sin azúcar)	DIA 9 POTAJE DE JUDIAS ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGURT (desnatado y sin azúcar)
DIA 12 CREMA VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA	DIA 13 POTAJE DE GARBANZOS LOMO ASADO CON ENSALADA MIXTA YOGURT (desnatado y sin azúcar)	DIA 14 ARROZ CON TOMATE HUEVO DURO CON SALCHICHAS DE PAVO FRUTA	DIA 15 JORNADA SENEGALESA SOPA BERMISEL JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURAS PLATANO CON YOGURT (desnatado y sin azúcar)	DIA 16 PURÉ DE HUERTA FOGONERO AL MOJO SUAVE PAPAS GUIADAS FRUTA
DIA 19 CREMA DE ZANAHORIAS MUSLO DE POLLO ASADO ENSALADA MIXTA YOGURT (desnatado y sin azúcar)	DIA 20 POTAJE DE JUDIAS PASTA INTEGRAL CON BOLOÑESA DE POLLO FRUTA	DIA 21 CREMA DE BUBANGO TACOS DE ATÚN CON TOMATE PAPAS AL VAPOR YOGURT (desnatado y sin azúcar)	DIA 22 CREMA DE PUERROS ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS FRUTA	DIA 23 CREMA DE ESPÁRRAGO PALOMETA AL HORNO ENSALADA HORTELANA FRUTA
DIA 26 SEMANA SANTA	DIA 27 SEMANA SANTA	DIA 28 SEMANA SANTA	DIA 29 SEMANA SANTA	DIA 30 SEMANA SANTA

Visita nuestra web



www.elgustodecrecer.es



aramark