

aramark 		BASAL septiembre			
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>11</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (PATATA Y CALABACÍN)</p> <p>SALCHICHA DE CERDO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>611,16KCAL 14,32%P 23,59%L 54,79%HC</p>	<p>12</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS (GARBANZO, ARROZ, ZANAHORIA, PATATA, JUDÍA VERDE, CEBOLLA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>GAZPACHO</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>632,88KCAL 15,83%P 30,04%L 55,74%HC</p>	<p>13</p> <p>MACARRONES POMODORO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE CON CALABACÍN</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>636,18 KCAL 13,61%P 29,14%L 57,07%HC</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (CALABAZA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE)</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>GUANICIÓN DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>623,72KCAL 13%P 32,63%L 54,7%HC</p>	<p>15</p> <p>ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS)</p> <p>PAELLA DE CARNE (ARROZ,MAGRO DE CERDO, ZANAHORIA,TOMATE,PIMIENTO, CEBOLLA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA YOGUR</p> <p>636,19KCAL 13,63%P 34,33%L 52,68%HC</p>	
RECOMENDACIONES DE CENAS					
<p>PASTA</p> <p>PESCADO CON VERDURAS</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON ARROZ</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>PATATA</p> <p>CARNE CON VERDURA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>PESCADO CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	
<p>18</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN)</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTE, CEBOLLA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>630,05KCAL 18,79%P 31,18%L 56,25%HC</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (CEBOLLA,ZANAHORIA,PIMIENTO)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CASERA</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR</p> <p>631,482KCAL 14,4%P 34,54%L 51,28%HC</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS JARDINERAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>SALMÓN AL HORNO</p> <p>GUARNICIÓN DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>596,43KCAL 14,72%P 30,13%L 56,23%HC</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS,MAIZ)</p> <p>ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE TERNERA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>687,53KCAL 11,72%P 35,21%L 51,94%HC</p>	<p>22</p> <p>LENTEJAS A LA RIOJANA (PATATA,TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO)</p> <p>HUEVOS EN SALSA AURORA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>617,38KCAL 16,5%P 29,65%L 53,25%HC</p>	
RECOMENDACIONES DE CENAS					
<p>PASTA</p> <p>PESCADO CON VERDURA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON PASTA</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>PATATA</p> <p>HUEVO CON VERDURA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>PESCADO CON ARROZ</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	
<p>25</p> <p>CREMA DE LEGUMBRE (GARBANZO,PATATA,ARROZ,CEBOLLA)</p> <p>CAZUELA DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS REHOGADAS (JUDÍA VERDE Y PATATA)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>621,35KCAL 15,11%P 1,91%L 52,99%HC</p>	<p>26</p> <p>ESPIRALES NAPOLITANA (CON ZANAHORIA)</p> <p>POLLO ASADO AL AJILLO</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>607,31KCAL 15,56%P 29,69%L 55,4%HC</p>	<p>27</p> <p>POTAJE DE HABICHUELAS (ALUBIA,ARROZ,PATATA,ZANAHORIA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>GAZPACHO</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>630KCAL 16,93%P 25,32%L 57,96% HC</p>	<p>28</p> <p>ENSALADA MIXTA (LECHUGA,ZANAHORIA,TOMATE,ACEITUNAS)</p> <p>PATATAS EN AMARILLO CON ATÚN (PATATA,TOMATE,PIMIENTO,CEBOLLA,ATÚN)</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>661,75KCAL 14,36% P 29,62% L 53,38% HC</p>	<p>29</p> <p>SOPA DE PASTA (PASTA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>GUANICIÓN DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA, Fruta variada (manzana, pera, mandarina, platano naranja)</p> <p>635,33KCAL 10,62%P 38,01%L 57,16%HC</p>	
RECOMENDACIONES DE CENAS					
<p>ARROZ</p> <p>HUEVOS CON VERDURA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>POSIBILIDAD DE FRITURA CASERA CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>PATATA</p> <p>PESCADO CON VERDURAS</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>CARNE MAGRA CON LEGUMINOSAS</p> <p>FRUTA</p> <p>PAN</p>	<p>VERDURA</p> <p>PESCADO CON ARROZ</p> <p>LÁCTEO</p> <p>PAN</p>	