

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2020

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>		1	2	3	4	5	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p style="text-align: center; color: #e67e22;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	7	8	9	10	11	12	<p>VE: 2843/680 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p style="text-align: center; color: #e67e22;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2818/674 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2</p>
13	14	15	16	17	18	19	<p>VE: 2965/709 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	JORNADA PAÍS VASCO	<p>Macarrones napolitana Rape al horno con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2961/708 GT: 17 GS: 3 HC: 107 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3</p>
20	21	22	23	24	25	26	
<p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	
27	28	29	30	31			
<p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	FESTIVO	<p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>Paella de arroz integral con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>			

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses