

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2022

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacalao rebozado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3228/772 GT: 27 GS: 6 HC: 97 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>Crema mediterránea de alubias al romero Albóndigas a la jardinera con verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Arroz tres delicias Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3324/795 GT: 28 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Bacalao rebozado con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>19 JORNADA ANDALUZA Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con patatas fritas Postre especial y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3171/759 GT: 25 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Espirales con tomate 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>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3214/769 GT: 24 GS: 4 HC: 100 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>30</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>31</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 Pescado con Pasta y Fruta)</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>			<p>VE: 3257/779 GT: 28 GS: 5 HC: 97 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 1</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES