

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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>	<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º <i>Carne con Verdura y Lácteos</i></p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>7</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>14</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>17</p> <p>JORNADA DE EXTREMADURA</p> <p>Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Rape al horno con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>20</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>21</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Escalopines de ternera en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p>SAN JOSE DE CALASANZ</p> <p>Sopa de cocido Pechuga de pollo empanada con ensalada Helado y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>28</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES