

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2024

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p><b>8</b></p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.219/770 GT:23 GS:4 HC:70 AZ:28 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p>Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.210/768 GT:16 GS:1 HC:111 AZ:25 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Judías verdes con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.139/751 GT:14 GS:4 HC:105 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.281/785 GT:20 GS:4 HC:79 AZ:14 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.323/795 GT:28 GS:3 HC:108 AZ:27 PROT:24 SAL:1</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>15</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.097/741 GT:17 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Gratén de huevos con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.206/767 GT:18 GS:1 HC:116 AZ:24 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.093/740 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana con pasta integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.277/784 GT:21 GS:5 HC:80 AZ:10 PROT:38 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.302/790 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.214/769 GT:15 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.135/750 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.281/785 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.273/783 GT:20 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:26 PROT:37 SAL:1</p>			<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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)