

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2024

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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y sepia con tomate con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:17 GS:5 HC:95 AZ:14 PROT:37 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>6</p> <p>Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.148/753 GT:11 GS:2 HC:84 AZ:30 PROT:46 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.097/741 GT:27 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.256/779 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.265/781 GT:11 GS:3 HC:122 AZ:27 PROT:33 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.248/777 GT:17 GS:3 HC:119 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dadas Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.072/735 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.114/745 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Pasta a la carbonara Pollo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.315/793 GT:52 GS:3 HC:113 AZ:28 PROT:26 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.214/769 GT:17 GS:2 HC:127 AZ:26 PROT:18 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:21 GS:2 HC:115 AZ:25 PROT:43 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.131/749 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:31 GS:6 HC:85 AZ:10 PROT:41 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.231/773 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.219/770 GT:23 GS:4 HC:70 AZ:28 PROT:39 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Paella de verduras Abadejo a la bilbaína Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.210/768 GT:16 GS:1 HC:111 AZ:25 PROT:38 SAL:1</p>	<p>29</p> <p>Judías verdes con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.139/751 GT:14 GS:4 HC:105 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.281/785 GT:20 GS:4 HC:79 AZ:14 PROT:39 SAL:1</p>	<p>31</p> <p>Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.323/795 GT:28 GS:3 HC:108 AZ:27 PROT:24 SAL:1</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES