

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

SANTA ENGRACIA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|---|---|--|---|---|--|
| 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 | | | | | 1 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 2 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta |
| 3 Salteado de acelgas con patatas Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.156/755 GT:15 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:29 SAL:2 | 4 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 Pasta y Fruta VE:3.223/771 GT:31 GS:6 HC:129 AZ:25 PROT:31 SAL:2 | 5 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.118/746 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1 | 6 Espaguetis a la napolitana con pasta integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.285/786 GT:33 GS:8 HC:126 AZ:12 PROT:41 SAL:2 | 7 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.306/791 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1 | 8 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 9 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos |
| 10 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.227/772 GT:17 GS:2 HC:121 AZ:27 PROT:18 SAL:1 | 11 Garbanzos estofados Merluza con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.277/784 GT:53 GS:6 HC:137 AZ:26 PROT:39 SAL:1 | 12 Patatas guisadas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.214/769 GT:15 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:41 SAL:1 | 13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.135/750 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1 | 14 Sopa de fideos Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.281/785 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2 | 15 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta | 16 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos |
| 17 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.273/783 GT:21 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:32 SAL:1 | 18 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.306/791 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2 | 19 Menestra de verduras salteadas Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.290/787 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1 | 20 Arroz (integral) con pollo al curry Pescado al horno con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.235/774 GT:18 GS:5 HC:93 AZ:13 PROT:38 SAL:3 | 21 FIN DE CURSO Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta con patatas fritas Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.168/758 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1 | 22 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 23 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos |
| 24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos | 25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta | 26 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta | 27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta | 28 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 29 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 30 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES