

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2024

SANTA ENGRACIA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

FESTIVO

4
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

5
Crema de champiñones
Albóndigas con tomate con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1

6
Menestra de verduras salteadas
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1

7
Alubias pintas estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1

8
Pasta a la carbonara
Pollo asado con ensalada
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3

11
Salteado de borraja con patatas
Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1

12
Garbanzos estofados con verduras
Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1

13
Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3

14
Lentejas estofadas con verduras
Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:10 PROT:42 SAL:2

15
Sopa de pasta
Pollo asado con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1

18
Puré de patata, puerro y zanahorias
Hamburguesa mixta con arroz salteado
Fruta y pan

VE:3.219/770 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2

19
Paella de verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1

20
Judías verdes con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2

21
JORNADA MEXICANA
Sopa de pollo mexicana
Chili con carne con nachos
Postre especial y pan integral

VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1

22
Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1

25
Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3

26
Arroz con salsa de tomate
Gratén de huevos con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

27
DÍA SAN JOSÉ DE CALASANZ
Sopa de picadillo
Pechuga de pollo empanada con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1

28
Pasta integral a la napolitana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2

29
Lentejas estofadas con verduras
Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES