

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2025

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 Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
3 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.285/786 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	4 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.148/753 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	5 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.097/741 GT:27 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1	6 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.256/779 GT:17 GS:3 HC:94 AZ:11 PROT:46 SAL:1	7 Lentejas estofadas con verduras Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.265/781 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
10 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.248/777 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	11 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.072/735 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1	12 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.114/745 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:24 PROT:22 SAL:1	13 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 VE:3.306/791 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1	14 Pasta a la carbonara Pollo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.315/793 GT:14 GS:4 HC:98 AZ:26 PROT:45 SAL:1	15 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
17 Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.148/753 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:1	18 Garbanzos estofados con verduras Bacalao al horno con patatas al romero Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.244/776 GT:23 GS:2 HC:136 AZ:48 PROT:56 SAL:1	19 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.273/783 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3	20 Lentejas estofadas con verduras Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.194/764 GT:32 GS:6 HC:88 AZ:11 PROT:43 SAL:1	21 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.231/773 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1	22 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	23 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
24 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.219/770 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	25 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.210/768 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	26 DÍA ESPECIAL MADRE PAULA Sopa de cocido Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.139/751 GT:17 GS:3 HC:80 AZ:27 PROT:41 SAL:1	27 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 VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	28 Judías verdes con patatas Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.323/795 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES