

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2025

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>3</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.139/751 GT:13 GS:3 HC:79 AZ:27 PROT:24 SAL:2</p>	<p>4</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 Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:23 GS:4 HC:116 AZ:25 PROT:27 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>Espirales a la napolitana con pasta integral Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.290/787 GT:25 GS:8 HC:71 AZ:25 PROT:43 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.306/791 GT:15 GS:2 HC:167 AZ:32 PROT:58 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>10</p> <p>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)</p> <p>VE:3.076/736 GT:24 GS:5 HC:127 AZ:26 PROT:29 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos estofados Merluza con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.323/795 GT:28 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:40 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.102/742 GT:11 GS:2 HC:103 AZ:26 PROT:35 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.189/763 GT:25 GS:6 HC:67 AZ:13 PROT:33 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Macarrones gratinados Abadejo con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.256/779 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:36 PROT:50 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>17</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 Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.131/749 GT:9 GS:2 HC:142 AZ:26 PROT:50 SAL:1</p>	<p>18</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 Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.097/741 GT:36 GS:3 HC:80 AZ:29 PROT:30 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.265/781 GT:18 GS:3 HC:103 AZ:29 PROT:36 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:23 GS:5 HC:77 AZ:11 PROT:53 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas de merluza y sepia con tomate Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.315/793 GT:21 GS:8 HC:98 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>24</p> <p>Pasta integral a la napolitana Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.306/791 GT:32 GS:3 HC:107 AZ:33 PROT:42 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.060/732 GT:14 GS:3 HC:79 AZ:31 PROT:39 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.269/782 GT:26 GS:4 HC:112 AZ:27 PROT:26 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias Wok de pavo con verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:21 GS:7 HC:77 AZ:11 PROT:32 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.281/785 GT:18 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:41 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p>31</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 Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:15 GS:1 HC:108 AZ:26 PROT:28 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