

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2025

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>Crema de champiñones Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.219/770 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.210/768 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Judías verdes con patatas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.139/751 GT:17 GS:3 HC:80 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.323/795 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.156/755 GT:15 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.223/771 GT:31 GS:6 HC:129 AZ:25 PROT:31 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.118/746 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.285/786 GT:31 GS:7 HC:101 AZ:12 PROT:34 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.306/791 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.227/772 GT:17 GS:2 HC:121 AZ:27 PROT:18 SAL:1</p>	<p>17</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:3.277/784 GT:53 GS:6 HC:137 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.214/769 GT:15 GS:3 HC:125 AZ:26 PROT:43 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.135/750 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>FIN DE CURSO Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.281/785 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>24</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>25</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>
<p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>				<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES