MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2025

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8 Pasta salteada con salteado de verduras con queso Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:32 GS:3 HC:107 AZ:33 PROT:42 SAL:1	9 Crema de zanahoria Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.060/732 GT:14 GS:3 HC:79 AZ:31 PROT:39 SAL:1	10 Arroz con champiñones Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.269/782 GT:26 GS:4 HC:112 AZ:27 PROT:26 SAL:3	11 Salteado de acelgas con patatas Salchichas frescas de pavo con salsa de tomate Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:21 GS:7 HC:77 AZ:11 PROT:32 SAL:2	12 Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con salsa de guisantes Fruta y pan VE:3.281/785 GT:18 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:41 SAL:2
15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Filete de merluza al horno con vinagreta con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:15 GS:1 HC:108 AZ:26 PROT:28 SAL:1	16 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas con tomate Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:21 GS:8 HC:84 AZ:31 PROT:29 SAL:1	17 Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.198/765 GT:17 GS:3 HC:113 AZ:25 PROT:29 SAL:1	18 Alubias estofadas con verduras Abadejo con pisto Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:16 GS:4 HC:85 AZ:15 PROT:51 SAL:1	19 Sopa de estrellas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.256/779 GT:53 GS:4 HC:85 AZ:30 PROT:19 SAL:2
22 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.302/790 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3	23 Garbanzos estofados Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.210/768 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:38 SAL:1	24 Macarrones con chorizo Pollo asado al romero con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.294/788 GT:15 GS:4 HC:119 AZ:28 PROT:31 SAL:1	25 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:94 AZ:13 PROT:40 SAL:1	26 Salteado de borraja con patatas Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.060/732 GT:19 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:32 SAL:2
29 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.118/746 GT:22 GS:5 HC:82 AZ:24 PROT:27 SAL:2	30 Paella de verduras Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral VE:3.143/752 GT:14 GS:1 HC:117 AZ:26 PROT:43 SAL:1			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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES