

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023

RICARDO MUR

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.		1 FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	2 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	3 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	4 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
6 Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)	7 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	8 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	9 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	10 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	11 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	12 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
13 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	14 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	15 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	16 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)	17 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	18 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
20 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	21 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	22 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	23 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	24 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	25 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	26 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos
27 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	28 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	29 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	30 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES