

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2025 RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Pollo al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.118/746 GT:35 GS:6 HC:110 AZ:36 PROT:42 SAL:2	3 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.235/774 GT:25 GS:3 HC:78 AZ:29 PROT:33 SAL:1	4 Patatas estofadas con verduras Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	5 - Alubias estofadas con calabaza Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.189/763 GT:19 GS:5 HC:67 AZ:14 PROT:38 SAL:1	6 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.290/787 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:28 PROT:36 SAL:2	7 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	8 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
9 Crema de puerros con manzana Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.072/735 GT:18 GS:1 HC:91 AZ:27 PROT:32 SAL:3	10 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.244/776 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:30 SAL:2	11 Sopa de fideos Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.319/794 GT:17 GS:5 HC:82 AZ:30 PROT:34 SAL:1	12 Brócoli salteado fresco (eco.) con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.290/787 GT:28 GS:6 HC:60 AZ:11 PROT:49 SAL:2	13 Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1	14 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1	17 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.331/797 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:34 PROT:51 SAL:1	18 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:34 SAL:1	19 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:62 GS:7 HC:62 AZ:14 PROT:25 SAL:2	20 FIN DE CURSO Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con patatas fritas Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	21 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	22 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
23 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	24 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	25 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	27 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
30 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta				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		

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