

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2025

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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
3 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.306/791 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:36 SAL:3	4 Garbanzos estofados Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.269/782 GT:11 GS:2 HC:112 AZ:25 PROT:48 SAL:1	5 Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.060/732 GT:26 GS:5 HC:100 AZ:31 PROT:28 SAL:2	6 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	7 Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1	8 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
10 Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1	11 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	12 Sopa de estrellas Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1	13 Salteado de acelgas frescas con patatas Pollo asado con salsa barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:66 AZ:13 PROT:44 SAL:1	14 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.256/779 GT:10 GS:2 HC:86 AZ:26 PROT:43 SAL:1	15 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
17 Sopa de fideos Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:29 PROT:29 SAL:1	18 Garbanzos estofados con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.311/792 GT:30 GS:3 HC:118 AZ:38 PROT:45 SAL:1	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.093/740 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	20 Crema de zanahoria fresca Wok de pavo con verduritas Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.210/768 GT:34 GS:6 HC:64 AZ:16 PROT:33 SAL:1	21 Guiso de lentejas (eco.) con manzana Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.168/758 GT:26 GS:4 HC:92 AZ:27 PROT:32 SAL:2	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.118/746 GT:24 GS:4 HC:80 AZ:30 PROT:43 SAL:3	25 Patatas estofadas con verduras Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.235/774 GT:53 GS:6 HC:86 AZ:35 PROT:41 SAL:1	26 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:29 PROT:40 SAL:2	27 Alubias estofadas con calabaza y patata Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.189/763 GT:18 GS:6 HC:37 AZ:9 PROT:23 SAL:1	28 Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.290/787 GT:22 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:34 SAL:2		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES