

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 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 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	2 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Arroz y Lácteos
3 <b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	4 <b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	5 <b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	6 <b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	7 <b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)	8 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
10 <b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	11 Paella de verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	12 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	13 Alubias estofadas con verduras Medallón de merluza al horno con salsa de verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	14 Pasta con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	15 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos
17 Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos)	18 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	19 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	20 Espaguetis a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	21 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	22 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
24 <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	26 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	27 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	28 Espirales gratinados Medallón de salmón y calabaza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)