

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2023

RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>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.</p>			<p>1</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Pasta con salsa de tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.290/787 GT:17 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>5</p> <p>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)</p> <p>VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>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)</p> <p>VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>12</p> <p>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 Lácteos)</p> <p>VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Vichyssoise Pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.093/740 GT:14 GS:5 HC:121 AZ:32 PROT:44 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Macarrones gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.173/759 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>19</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.031/725 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Fideuá con verduras Hamburguesa mixta con parmentier de espinacas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.089/739 GT:21 GS:0 HC:121 AZ:29 PROT:31 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabacín Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.072/735 GT:23 GS:6 HC:56 AZ:13 PROT:33 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.315/793 GT:21 GS:6 HC:151 AZ:27 PROT:24 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>26</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES