

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: 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 Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	2 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	3 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta
5 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	6 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	8 <b>INICIO CURSO ESCOLAR</b> Lentejas con quinoa y verduras Delicias de bacalao Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	9 Arroz tres delicias Wok oriental de cerdo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	10 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
12 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	13 Crema de champiñones Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	14 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	15 Alubias estofadas con verduras Bacalao con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	16 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con puré de patatas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	17 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
19 Salteado de borraja con patatas Hamburguesa mixta con pisto Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta)	20 Vichyssoise de garbanzos Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	21 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	22 Guiso de lentejas con manzana Ventresca de 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)	23 Sopa de pasta Pollo asado con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	24 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
26 Puré de patata, puerro y zanahorias Pollo asado con tomillo Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	27 Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	28 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Bistec de magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	29 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)	30 Pasta a la amatriciana Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)		

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

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