

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.		1 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	7 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	8 INICIO DE CURSO ESCOLAR Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	9 Lentejas estofadas con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	10 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	11 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	12 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2871/687 GT: 15 GS: 3 HC: 105 AZ: 22 PROT: 43 SAL: 3
13 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	14 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	15 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	16 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	17 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	18 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2886/691 GT: 19 GS: 5 HC: 95 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
20 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	21 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	22 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	23 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta)	24 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	25 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2696/645 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 3
27 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	28 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	29 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	30 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)				VE: 2815/673 GT: 19 GS: 5 HC: 89 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES