

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE ARAMARK

MES: Mayo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<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>6 Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>7 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>8 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>9 Sopa de cocido con pasta Pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>10 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>11 (***) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>12 (***) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 780 HC: 975 Prot: 36 Lip: 29</p>
<p>13 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>14 Crema de guisantes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>15 Salteado de acelgas con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>16 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>17 Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>18 (***) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>19 (***) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27</p>
<p>20 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>21 Garbanzos con espinacas (garbanzo, patata, espinaca, arroz) Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>22 Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>23 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>24 Paella de verduras Filete de langostina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25 (***) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>26 (***) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25</p>
<p>27 Pasta con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>28 Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>29 Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>30 Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>31 Paella de verduras y carne Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>		<p>Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28</p>	

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