

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2022

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>3</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y sepia con tomate con pisto Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.198/765 GT:14 GS:1 HC:102 AZ:28 PROT:30 SAL:3</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.118/746 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p><b>5</b></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:3.331/797 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>6</b></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 Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.291/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.060/732 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></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:3.127/748 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>14</b></p> <p>Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p><b>17</b></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 Fruta)</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>18</b></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><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.064/733 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.064/733 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.127/748 GT:18 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p><b>24</b></p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.327/796 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.313/792 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.043/728 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.064/733 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz tres delicias Wok oriental de cerdo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.152/754 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>				<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>		

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

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