MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2024

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. - TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1	2 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1	3 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	4 *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
5 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	6 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1	7 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1	8 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1	9 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3	10 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	11 *1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
12 Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:1	13 Vichyssoisse de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1	14 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:127 AZ:26 PROT:18 SAL:3	15 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 Patatas y Fruta* VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2	16 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:75 AZ:26 PROT:40 SAL:3	17 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*	18 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*
19 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:3	20 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:2	21 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	22 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1	23 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1	24 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	25 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
26 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	27 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.244/776 GT:14 GS:2 HC:112 AZ:25 PROT:25 SAL:2	28 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1	29 Pasta integral 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* VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2			