



JUEVES

VIERNES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

2 JUDIAS VERDES CON PATATA
ESTOFADO DE TERNERA
A LA JARDINERA
CON PATATA Y ZANAHORIA
PAN/FRUTA
717 KCAL 25.1 P 23.2 L 102 HC

3 LENTEJAS ESTOFADAS
CON ARROZ
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
PAN/FRUTA
789 KCAL 28.3 P 25.9 L 110.7 HC

4 CREMA DE ZANAHORIA
LOMO ADOBADO
CON PIMIENTOS
PAN/FRUTA
756 KCAL 26.4 P 23.1 L 115 HC

5 GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA ANDALUZA
CON ENSALADA
PAN/ POSTRE LACTEO
750 KCAL 27.9 P 27.1 L 98.9 HC

6 PASTA CON SALSA DE TOMATE
POLLO ASADO
CON PATATAS PANADERA
PAN/FRUTA
770 KCAL 23.2 P 22 L 120 HC

9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA
CON TOMATE Y PATATA
PAN/FRUTA
743 KCAL 28.6 P 23.8 L 103.7 HC

10 ARROZ DE VERDURAS
LOMO
EN SALSA ESPAÑOLA
PAN/FRUTA
733 KCAL 24.8 P 24.2 L 104 HC

11 LENTEJAS A LA RIOJANA
RODAJA DE MERLUZA
CON PISTO
PAN/FRUTA
814 KCAL 29 P 31.1 L 104.8 HC

12 PASTA CON TOMATE Y ATÚN
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
PAN/ POSTRE LACTEO
779 KCAL 23.4 P 27.8 L 109 HC

13 CREMA DE VERDURAS
SAN JACOBO
CON ARROZ SALTEADO
PAN/FRUTA
800 KCAL 22.9 P 29.4 L 111 HC

16 ARROZ NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON ZANAHORIA
PAN/FRUTA
766 KCAL 29.6 P 17.7 L 118.5 HC

17 LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN
CON ENSALADA
PAN/FRUTA
771 KCAL 27.1 P 26.8 L 107.2 HC

18 JUDIAS VERDES CON PATATA
PECHUGA DE POLLO
CON ENSALADA
PAN/FRUTA
770 KCAL 27.2 P 30.1 L 99 HC

19 SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO
CON ENSALADA
PAN/ POSTRE LACTEO
803 KCAL 20.9 P 32.3 L 108.8 HC

20 CREMA DE ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS
CON TOMATE Y PATATA
PAN/FRUTA
790 KCAL 31.2 P 27.2 L 105.3 HC

23 PATATAS ESTOFADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN DE YORK
CON ENSALADA
PAN/FRUTA
725 KCAL 27.6 P 22.1 L 101 HC

24 ALUBIAS BLANCAS
ESTOFADAS
FILETE DE PALOMETA
EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
PAN/FRUTA
720 KCAL 30.6 P 22.8 L 98.2 HC

25 CREMA DE CALABACÍN
LOMO ADOBADO
CON ARROZ SALTEADO
PAN/FRUTA
735 KCAL 26.8 P 27 L 97 HC

26 PASTA BOLOÑESA
DELICIAS DE MERLUZA
CON ENSALADA
PAN/ POSTRE LACTEO
826 KCAL 26.1 P 28.2 L 117 HC

27 GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
CON PATATAS PANADERA
PAN/FRUTA
770 KCAL 29.8 P 25.3 L 105.7 HC

**¿LA CENA?
SIEMPRE
EQUILIBRADA
Y VARIADA**

Los niños deberían ingerir

2-3 raciones de fruta

y

**2 de verduras u
hortalizas al día.**

**ES RECOMENDABLE
UNA PIEZA DE FRUTA
COMO POSTRE EN LA
CENA.**

El consumo de pescado
debería ser de **3-4 veces**
la semana.



Ahora ya puedes descargar cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Regístrate en el **ÁREA PADRES** de nuestra página, www.elgustodecrecer.es
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



www.elgustodecrecer.es

aramark