

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2020

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.		1 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	2 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	3 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	4 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	5 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 Crema de calabacín Lomo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	8 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	9 Arroz caldoso de verduras Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	10 Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	11 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	12 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 2930/701 GT: 24 GS: 5 HC: 91 AZ: 23 PROT: 25 SAL: 2
13 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	14 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	15 Sopa maravilla con verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	16 JORNADA PAÍS VASCO Crema de puerros Merluza al ajoarriero Natillas y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	17 Potaje de garbanzos con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	18 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2951/706 GT: 25 GS: 2 HC: 89 AZ: 23 PROT: 25 SAL: 2
20 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	21 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	22 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de calamar y merluza en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	23 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	24 Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	25 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2979/713 GT: 26 GS: 5 HC: 88 AZ: 25 PROT: 26 SAL: 3
27 Crema de calabacín Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Fruta)	28 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	29 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	30 Sopa de cocido Lomo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	31 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)			VE: 2936/702 GT: 24 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 24 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES