Febrero 2017

CRA ORBA MUEL

el gusto de crecer

aramark

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
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 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos*	2 Crema de verduras Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Postre lácteo y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta*	3 Pasta pomodoro Tortilla casera hortelana con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos*	4 *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Arroz 2º Precocinados con Verdura y Fruta*	5 *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	Kcal: 786 HC: 109 Prot: 29 Lip: 27
6 Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	7 Lentejas a la campesina Tortilla de jamón york con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos*	8 Judías verdes con refrito Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	9 Sopa de cocido Canelones gratinados Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	10 Arroz con tomate Merluza andaluza con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos*	11 *(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Embutido/ Carne Grasa con Patatas y Lácteos*	12 *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	Kcal: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 26
13 Alubias a la riojana Pollo asado con patatas panaderas con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	14 Arroz napolitana Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	15 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos*	16 Potaje de garbanzos Palometa a la griega Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	17 Pasta con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	18 *(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos*	19 *(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	Kcal: 741 HC: 96 Prot: 28 Lip: 29
20 Sopa de ave Hamburguesa con ensalada y patatas fritas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	21 Lentejas estofadas con verduras San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos*	22 Pasta pomodoro Tortilla casera hortelana con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos*	23 Alubias blancas estofadas con arroz Delicias de atún en salsa vizcaína Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	24 Menestra de verdura Ragout de ternera a la jardinera Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	25 *(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos* *(*) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	26 *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	Kcal: 794 HC: 110 Prot: 31 Lip: 27
27 Crema de verduras Salchichas cerdo al horno con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	28 Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta*						Kcal: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 25