

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2019

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<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>	1	2	3	4	<p>Kcl: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>
<p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Fruta y pan</p>	<p>9</p> <p>Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan</p>	<p>Kcl: 761</p> <p>HC: 103</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 27</p>
<p>14</p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo Postre lácteo y pan</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan</p>	<p>Kcl: 758</p> <p>HC: 104</p> <p>Prot: 30</p> <p>Lip: 26</p>
<p>21</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Caldereta de pescado Fruta y pan</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta y pan</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan</p>	<p>25</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan</p>	<p>Kcl: 748</p> <p>HC: 107</p> <p>Prot: 27</p> <p>Lip: 25</p>
<p>28</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada Fruta y pan</p>	<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan</p>	<p>31</p> <p>JORNADA TAILANDESA Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y pan</p>		<p>Kcl: 757</p> <p>HC: 107</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 25</p>