

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

**MES:** Septiembre 2019

**COLEGIO:** CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>9</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas a la campesina Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>VE: 2683/642 GT: 21 GS: 4 HC: 85 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de verduras Magro adobado con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa minestrone Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>VE: 2480/593 GT: 16 GS: 3 HC: 85 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>23</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Potaje de lentejas Abadejo al horno con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro en salsa Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada de lechuga Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>VE: 2677/641 GT: 24 GS: 5 HC: 74 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p><b>30</b></p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>				<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>	<p>VE: 2404/575 GT: 13 GS: 1 HC: 85 AZ: 19 PROT: 32 SAL: 3</p>