Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2021 | COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.		1 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	2 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	3 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	4 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	5 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	7 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	8 **INICIO DE CURSO ESCOLAR** Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	9 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta*	10 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	11 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	12 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	VE: 3266/781 GT: 26 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 3
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta*	14 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Pollo asado con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	15 Arroz a la cubana Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	16 Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	17 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	18 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	19 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	VE: 3081/737 GT: 26 GS: 6 HC: 92 AZ: 23 PROT: 26 SAL: 3
20 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	21 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	22 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	24 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	25 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	26 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	VE: 3265/781 GT: 26 GS: 5 HC: 98 AZ: 13 PROT: 29 SAL: 3
27 Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	28 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta a la plancha (cerdo y ternera) con salsa (tomate, cebolla, especias) con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	29 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*				VE: 3331/797 GT: 27 GS: 5 HC: 100 AZ: 14 PROT: 30 SAL: 3

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