Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

COLEGIO: CRA ORBA MUEL MES: Octubre 2021 Sábado Domingo Lunes Martes Miércoles lueves Valoración 3298/789 VE: Contenidos en nutrientes 1º Legumbres 2º Iudías verdes con refrito GT: 27 1º Pasta 2º correspondientes a una Pescado con Magro estofado en salsa Carne con GS: 1 población escolar entre los 9 Verdura y agridulce (zanahoria, tomate y Verdura y Fruta Lácteos y 13 años. Los valores para HC: 99 cebolla) 1º Verdura 2º Fruta y pan el rango de 3 a 8 años 1º Verdura 2º AZ: 31 Huevos con (*) 1º Arroz 2º Pescado con Carne con Pasta corresponden a un 80% de PROT: Patatas y Fruta 29 Verdura y Fruta v Fruta los indicados en este menú. 3 SAL: 9 10 3313/793 VE: Alubias estofadas con verduras 1º Pasta 2º Arroz a la cubana Lentejas estofadas con Espirales pomodoro (tomate, 1º Verdura 2º GT: 27 Albóndigas de merluza y pota Huevos con Escalope casero de lomo al cebolla, especias) verduras Salteado de borraja con patatas Pescado con en salsa (guisante, cebolla, GS: 7 Verdura y Fruta pimentón con ensalada de Palometa a la griega (tomate y Salchichas al horno Tortilla americana con ensalada Pasta y Lácteos zanahoria y orégano) con Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con lechuga cebolla) de lechuga HC: 101 1º Verdura 2º ensalada de lechuga 1º Arroz 2º Carne Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pescado con AZ: 25 Fruta y pan con Verdura y Verdura y Fruta Patatas v (*) 1º Verdura 2º Carne con Fruta PROT: 30 Verdura y Lácteos Patatas y Lácteos Legumbres y Lácteos Lácteos Arroz y Fruta SAL: 3 12 15 13 14 16 17 11 3294/788 VE: 1º Verdura 2º 1º Legumbres 2º Sopa de cocido Crema de calabacín GT: 27 **FESTIVO FESTIVO FESTIVO** Pescado con Carne con Lomo en salsa (champiñón, Hamburguesa mixta (cerdo y GS: 7 1º Arroz 2º Pescado con 1º Legumbres 2º Carne con 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta Patatas y tomate, patata y zanahoria) con ternera) en salsa (cebolla, Verdura y Lácteos Verdura y Fruta Lácteos Verdura y Lácteos HC: ensalada de lechuga tomate, pimiento) 97 1º Verdura 2º (*) 1º Verdurá 2º Carne con (*) 1º Verdura 2º Huevos con (*) 1º Verdura 2º Huevos con Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Yogur y pan integral 1º Arroz 2º Huevos con AZ: 19 Arroz y Lácteos Pasta y Fruta Pasta y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Pescado con PROT: 28 Legumbres y Fruta Verdura y Fruta Lácteos Verdura y Fruta 3 SAL: 21 22 23 24 18 20 10 Macarrones con boloñesa de VE: 3326/796 atún 1º Arroz 2º 1º Verdura 2º Lentejas estofadas con GT: 27 Albóndigas mixtas (cerdo y Alubias estofadas con verduras Crema de zanahoria Arroz caldoso de verduras Pescado con Carne con Arroz verduras ternera) a la jardinera (guisante, Filete de merluza a la andaluza Filete de abadejo en salsa Tortilla alemana con ensalada GS: 6 Verdura y y Fruta Pollo asado con tomillo con (guisante y patata) zanahoria, tomate, cebolla, ajo y con ensalada de lechuga de lechuga Lácteos HC: 279 patatas panaderas 1º Patatas 2º Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Fruta y pan especias) con ensalada de Yogur y pan integral Fruta y pan 1º Verdura 2º Pescado con AZ: 25 (*) 1º Verdura 2º Carne con lechuga (*) 1º Verdura 2º Carne con (*) 1º Verdura 2º Carne con Huevos con Verdura y Verdura y Lácteos Fruta y pan integral Legumbres y Fruta Patatas y Fruta PROT: 30 Verdura y Lácteos Pasta y Fruta Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con SAL: 2 Patatas v Lácteos 27 28 26 29 30 31 3288/787 VE: Potaje de garbanzos con arroz Alubias estofadas con verduras 1º Patatas 2º GT: 1º Pasta 2º 27 Hamburguesa mixta (cerdo y Crema de verduras Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota Huevos con Judías verdes con refrito Carne con ternera) en salsa (cebolla, Salmón en salsa aurora Tortilla de patatas con ensalada en salsa (guisante, cebolla, GS: 3 Verdura y Fruta Pincho moruno con arroz Verdura y Fruta tomate, pimiento) con ensalada de lechuga zanahoria y orégano) con (tomate, patata y especias) 97 Yogur y pan integral HC: 1º Verdura 2º de lechuga Fruta y pan integral Fruta y pan ensalada de lechuga 1º Verdura 2º (*) 1º Arroz 2º Pescado con Carne con AZ: 26 (*) 1º Pasta 2º Carne con Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Fruta y pan Pescado con Verdura y Fruta Legumbres y (*) 1º Verdura 2º Huevos con (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Patatas y Fruta Arroz y Lácteos PROT: 30 Lácteos Pasta y Lácteos Patatas y Lácteos SAL: 3