Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2022

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 Crema de verduras Empanada de atún con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta*	2 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta*	3 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	4 **FESTIVO** *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	5 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	6 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	VE: 3288/787 GT: 27 GS: 2 HC: 97 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2
7 Crema de zanahoria Pollo asado al jugo con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta*	8 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	10 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	11 Menestra de verduras salteadas Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	12 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	13 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	VE: 3121/747 GT: 26 GS: 5 HC: 90 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 2
14 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa marinera Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	15 Crema de calabacín Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	16 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	17 Arroz con verduras Longaniza al horno con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	19 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta*	20 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	VE: 3152/754 GT: 28 GS: 3 HC: 86 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	22 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta*	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	24 Sopa de pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	25 Judías verdes con refrito Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	26 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	27 *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	VE: 3298/789 GT: 27 GS: 3 HC: 99 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 2
28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	29 Arroz caldoso de verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	30 Lentejas estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	31 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta*				VE: 3313/793 GT: 27 GS: 6 HC: 101 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES