Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2022 | COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de atún Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	2 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	3 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	VE: 2514/602 GT: 22 GS: 4 HC: 79 AZ: 26 PROT: 21 SAL: 1
4 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pollo a la barbacoa Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	5 Sopa de cocido con pasta Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	6 Crema de calabacín Pizza casera de quesos con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	7 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	8 Arroz con salsa de tomate Salchichas al horno con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	9 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	10 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Pasta y Lácteos*	VE: 2484/594 GT: 21 GS: 6 HC: 75 AZ: 24 PROT: 21 SAL: 2
11 **SEMANA SANTA** *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	12 **SEMANA SANTA** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*	13 **SEMANA SANTA** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	14 **SEMANA SANTA** *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta*	15 **SEMANA SANTA** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	16 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	17 *1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
18 **SEMANA SANTA** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	19 Sopa minestrone Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	20 Crema de verduras Tortilla americana con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta*	21 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta*	22 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	23 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	24 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*	VE: 2464/589 GT: 20 GS: 3 HC: 73 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 2
25 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta*	26 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	27 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	28 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	29 Menestra de verduras salteadas Longaniza al horno con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta*	30 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*		VE: 2425/580 GT: 20 GS: 5 HC: 72 AZ: 24 PROT: 20 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES