Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 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 zanahoria Filete de merluza a la griega con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta*	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york y queso con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	3 Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	4 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	5 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	VE: 2472/592 GT: 20 GS: 3 HC: 74 AZ: 22 PROT: 22 SAL: 1
6 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	7 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	8 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	9 Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce (zanahoria, tomate y cebolla) con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta*	10 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	11 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	12 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta*	VE: 2464/589 GT: 20 GS: 3 HC: 73 AZ: 27 PROT: 22 SAL: 2
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	14 Lentejas castellanas Pollo asado al jugo Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	15 Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	16 Sopa de cocido con pasta Empanada de carne con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	17 Menestra de verduras salteadas Salchichas al horno Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	18 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*	19 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	VE: 2425/580 GT: 20 GS: 5 HC: 72 AZ: 23 PROT: 20 SAL: 2
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	22 **FIN DE CURSO** Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Longaniza al horno con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	23 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	24 *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	25 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	26 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Patatas y Lácteos*	VE: 2490/596 GT: 20 GS: 4 HC: 75 AZ: 26 PROT: 22 SAL: 2
27 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	28 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	29 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	30 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta*				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES