Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 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 Salchichas al horno con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.416/578 GT:23 GS:5 HC:63 AZ:8 PROT:22 SAL:2	2 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.432/582 GT:20 GS:5 HC:72 AZ:13 PROT:21 SAL:2	3 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	4 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
5 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	6 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	7 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.488/595 GT:18 GS:5 HC:76 AZ:12 PROT:26 SAL:2	8 **FESTIVO** *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	9 Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.436/583 GT:18 GS:5 HC:73 AZ:18 PROT:26 SAL:2	10 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	11 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*
12 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.409/576 GT:18 GS:3 HC:63 AZ:14 PROT:26 SAL:2	13 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:73 AZ:13 PROT:28 SAL:2	14 Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.416/578 GT:20 GS:5 HC:71 AZ:18 PROT:24 SAL:2	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.409/576 GT:18 GS:5 HC:75 AZ:11 PROT:23 SAL:2	16 Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.481/594 GT:19 GS:5 HC:76 AZ:15 PROT:22 SAL:2	17 *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	18 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*
19 Potaje de garbanzos con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.543/608 GT:19 GS:5 HC:76 AZ:17 PROT:28 SAL:2	20 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.449/586 GT:18 GS:5 HC:76 AZ:13 PROT:22 SAL:2	21 Crema de calabacín Pizza casera de quesos con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.429/581 GT:17 GS:1 HC:82 AZ:19 PROT:21 SAL:2	22 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo empanada con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:2.537/607 GT:20 GS:5 HC:76 AZ:16 PROT:24 SAL:2	23 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	24 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	25 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos*
26 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	27 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	28 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	29 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta* *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*	30 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*	31 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES