Menú de 9 a 13 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 Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.097/741 GT:29 GS:7 HC:81 AZ:10 PROT:28 SAL:3	2 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.118/746 GT:26 GS:6 HC:93 AZ:17 PROT:27 SAL:3	3 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	4 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*
5 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	6 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	7 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.189/763 GT:23 GS:7 HC:97 AZ:16 PROT:33 SAL:3	8 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	9 Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.122/747 GT:23 GS:6 HC:94 AZ:23 PROT:33 SAL:2	10 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	11 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
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 Fruta* VE:3.089/739 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:18 PROT:35 SAL:2	13 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.265/781 GT:26 GS:6 HC:94 AZ:17 PROT:35 SAL:3	14 Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:3.097/741 GT:25 GS:7 HC:91 AZ:23 PROT:30 SAL:2	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3	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 Lácteos* VE:3.181/761 GT:24 GS:7 HC:98 AZ:20 PROT:28 SAL:3	17 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	18 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
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 Patatas y Fruta* VE:3.260/780 GT:24 GS:6 HC:97 AZ:22 PROT:36 SAL:2	20 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.139/751 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:17 PROT:28 SAL:3	21 Crema de calabacín Pizza casera de quesos con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.114/745 GT:21 GS:2 HC:105 AZ:25 PROT:26 SAL:3	22 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Pechuga de pollo empanada con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.252/778 GT:26 GS:6 HC:97 AZ:21 PROT:31 SAL:3	23 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	24 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	25 *1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*
26 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	27 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	28 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	29 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	30 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	31 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES