Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2023

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	3 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	4 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	5 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	6 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	7 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	8 *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
9 Macarrones al pomodoro Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:3.273/783 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:17 PROT:36 SAL:3	10 Alubias guisadas Pollo al chilindrón Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.260/780 GT:25 GS:6 HC:92 AZ:19 PROT:36 SAL:2	11 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.093/740 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2	12 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3	13 Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:17 PROT:28 SAL:3	14 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	15 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*
16 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.273/783 GT:29 GS:6 HC:85 AZ:19 PROT:35 SAL:3	17 Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.110/744 GT:24 GS:6 HC:92 AZ:18 PROT:29 SAL:2	18 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.139/751 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:17 PROT:28 SAL:3	19 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2	20 Alubias estofadas con verduras Quiche de bacon con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.135/750 GT:27 GS:4 HC:81 AZ:19 PROT:35 SAL:2	21 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
23 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:32 SAL:2	24 Lentejas castellanas con verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.210/768 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:18 PROT:34 SAL:2	25 Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.285/786 GT:26 GS:8 HC:106 AZ:17 PROT:24 SAL:2	26 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta* VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3	27 Menestra de verduras salteadas Empanada de atún Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.097/741 GT:21 GS:3 HC:104 AZ:17 PROT:26 SAL:2	28 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	29 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*
30 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa marinera Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.206/767 GT:24 GS:3 HC:97 AZ:19 PROT:33 SAL:2	31 Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.085/738 GT:22 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:30 SAL:3			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.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES