Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2024

CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	2 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	3 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	4 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	5 **VACACIONES DE NAVIDAD** *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	6 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	7 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*
8 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.210/768 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:27 PROT:40 SAL:4	9 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.153/754 GT:27 GS:6 HC:87 AZ:21 PROT:36 SAL:6	10 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:4.063/972 GT:19 GS:3 HC:126 AZ:32 PROT:27 SAL:7	11 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.227/772 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:26 PROT:36 SAL:4	12 Judías verdes con refrito Revuelto de jamón york Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.091/740 GT:28 GS:6 HC:69 AZ:26 PROT:26 SAL:5	13 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	14 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos*
15 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.162/756 GT:25 GS:3 HC:96 AZ:32 PROT:33 SAL:5	16 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.295/788 GT:27 GS:5 HC:109 AZ:26 PROT:24 SAL:4	17 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* VE:3.071/735 GT:18 GS:3 HC:97 AZ:35 PROT:41 SAL:5	18 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.117/746 GT:29 GS:7 HC:96 AZ:25 PROT:24 SAL:5	19 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.199/765 GT:34 GS:9 HC:76 AZ:22 PROT:35 SAL:4	20 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	21 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
22 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.244/776 GT:22 GS:5 HC:80 AZ:25 PROT:33 SAL:5	23 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.037/727 GT:27 GS:6 HC:85 AZ:19 PROT:35 SAL:6	24 Crema de brócoli Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.216/769 GT:22 GS:6 HC:97 AZ:30 PROT:43 SAL:5	25 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:3.227/772 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:26 PROT:36 SAL:4	26 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.323/795 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:32 PROT:20 SAL:5	27 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	28 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
29 Alubias estofadas con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.311/792 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:39 SAL:5	30 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.152/754 GT:30 GS:12 HC:97 AZ:25 PROT:22 SAL:4	31 Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.239/775 GT:24 GS:3 HC:104 AZ:30 PROT:34 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. TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES