Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2024

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. TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 Lentejas estofadas con verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.563/613 GT:20 GS:4 HC:80 AZ:19 PROT:28 SAL:4	2 Crema de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.466/590 GT:17 GS:4 HC:82 AZ:22 PROT:25 SAL:5	3 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	4 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*
5 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.437/583 GT:16 GS:3 HC:59 AZ:21 PROT:22 SAL:2	6 Lentejas estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.590/620 GT:16 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:35 SAL:5	7 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.549/610 GT:22 GS:4 HC:82 AZ:18 PROT:18 SAL:4	8 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4	9 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.574/616 GT:21 GS:5 HC:86 AZ:24 PROT:20 SAL:6	10 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	11 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*
12 Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.536/607 GT:15 GS:2 HC:86 AZ:24 PROT:27 SAL:3	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.566/614 GT:20 GS:5 HC:73 AZ:20 PROT:33 SAL:4	14 Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* VE:2.540/608 GT:22 GS:7 HC:79 AZ:26 PROT:22 SAL:4	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.485/595 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:19 PROT:18 SAL:4	16 Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.572/615 GT:15 GS:2 HC:88 AZ:21 PROT:32 SAL:4	17 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	18 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
19 Potaje de garbanzos con arroz Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.458/588 GT:20 GS:3 HC:69 AZ:24 PROT:28 SAL:4	20 Judías verdes con refrito Magro a la campesina con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.563/613 GT:22 GS:2 HC:55 AZ:22 PROT:24 SAL:6	21 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos* VE:2.575/616 GT:16 GS:2 HC:82 AZ:30 PROT:33 SAL:7	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.492/596 GT:7 GS:4 HC:82 AZ:20 PROT:24 SAL:5	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.451/586 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:22 SAL:5	24 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	25 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.502/599 GT:27 GS:10 HC:67 AZ:20 PROT:17 SAL:3	27 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.510/601 GT:15 GS:3 HC:88 AZ:19 PROT:27 SAL:4	28 Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:2.444/585 GT:13 GS:3 HC:95 AZ:24 PROT:19 SAL:5	29 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:2.632/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES