Menú de 9 a 13 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 Carne con Patatas y Fruta* VE:3.161/756 GT:25 GS:6 HC:95 AZ:25 PROT:36 SAL:4	2 Crema de verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.091/739 GT:20 GS:4 HC:104 AZ:24 PROT:30 SAL:6	3 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	4 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura 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 Lácteos* VE:3.173/759 GT:22 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:32 SAL:3	6 Lentejas estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.159/756 GT:19 GS:3 HC:97 AZ:36 PROT:42 SAL:6	7 Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.310/792 GT:27 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:24 SAL:4	8 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.258/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4	9 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.272/783 GT:27 GS:6 HC:108 AZ:26 PROT:25 SAL:7	10 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	11 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas 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:3.327/796 GT:0 GS:3 HC:112 AZ:32 PROT:35 SAL:4	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.320/794 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:41 SAL:5	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:3.321/794 GT:30 GS:9 HC:99 AZ:31 PROT:28 SAL:5	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.053/730 GT:27 GS:5 HC:94 AZ:25 PROT:23 SAL:5	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:3.069/734 GT:18 GS:3 HC:103 AZ:27 PROT:39 SAL:5	17 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	18 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta 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:3.129/749 GT:26 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:38 SAL:4	20 Judías verdes con refrito Magro a la campesina con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* VE:3.267/782 GT:28 GS:2 HC:70 AZ:30 PROT:33 SAL:7	21 Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.055/731 GT:19 GS:3 HC:95 AZ:39 PROT:40 SAL:8	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.168/758 GT:20 GS:5 HC:108 AZ:1 PROT:32 SAL:6	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.207/767 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:30 SAL:6	24 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	25 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*
26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.303/790 GT:35 GS:13 HC:91 AZ:27 PROT:23 SAL:4	27 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.079/737 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:25 PROT:34 SAL:5	28 Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.226/772 GT:18 GS:3 HC:125 AZ:28 PROT:26 SAL:7	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:3.257/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES