Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 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 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.291/787 GT:27 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:33 SAL:5	2 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	3 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*
4 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.120/747 GT:23 GS:6 HC:92 AZ:25 PROT:41 SAL:5	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.200/766 GT:19 GS:3 HC:99 AZ:37 PROT:43 SAL:6	7 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:3.115/745 GT:30 GS:8 HC:94 AZ:24 PROT:25 SAL:5	8 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.171/759 GT:31 GS:9 HC:81 AZ:24 PROT:33 SAL:4	9 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	10 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*
11 Menestra de verduras salteadas Magro a la campesina Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.190/763 GT:24 GS:2 HC:75 AZ:26 PROT:32 SAL:7	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.233/773 GT:24 GS:4 HC:103 AZ:25 PROT:33 SAL:6	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.256/779 GT:26 GS:6 HC:94 AZ:29 PROT:39 SAL:4	14 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.256/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4	15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.235/774 GT:27 GS:5 HC:99 AZ:27 PROT:31 SAL:6	16 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	17 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*
18 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.306/791 GT:28 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:36 SAL:5	19 Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.204/767 GT:22 GS:5 HC:98 AZ:28 PROT:41 SAL:4	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:3.090/739 GT:30 GS:6 HC:93 AZ:25 PROT:22 SAL:5	21 Lentejas estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.062/733 GT:20 GS:4 HC:99 AZ:21 PROT:36 SAL:6	22 Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* VE:3.260/780 GT:27 GS:6 HC:103 AZ:34 PROT:27 SAL:5	23 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	24 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*
25 Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.316/793 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:31 PROT:25 SAL:5	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.080/737 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:24 PROT:34 SAL:5	27 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.337/798 GT:24 GS:4 HC:122 AZ:32 PROT:22 SAL:6	28 **SEMANA SANTA** *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	29 **SEMANA SANTA** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	30 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	31 *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES