MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2019 | COLEGIO: CEIP JOAQUÍN COSTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	3	4	5	6	7 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	8 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9	10 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos*	11 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york,cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	12 Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	13 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	14 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	15 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	VE: 2486/595 GT: 18 GS: 5 HC: 72 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3
16 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	17 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	18 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	19 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	20 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	21 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	VE: 2373/568 GT: 17 GS: 3 HC: 80 AZ: 22 PROT: 28 SAL: 2
23 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	24 Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	25 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	26 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata,cebolla y manzana Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	27 Patatas a la riojana Rape al horno con pisto Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	28 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	29 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	VE: 2552/611 GT: 17 GS: 4 HC: 77 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
30 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta*				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.			VE: 2604/623 GT: 6 GS: 1 HC: 104 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES