MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2024

AITANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 Alubias estofadas con verduras con huevo duro Rabas a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	2 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	3 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	VE: 3535/846 GT: 33 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
4 Ensalada murciana Paella valenciana Fruta de temporada y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	5 Guisantes salteados con verduras Lomo adobado con patatas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	6 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga y maíz Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	7 Brócoli gratinado Tortilla francesa de pavo con queso Fruta de temporada y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	8 Tallarines con salsa de tomate Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	9 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	10 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	VE: 2846/681 GT: 19 GS: 4 HC: 97 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1
11 Puré de calabacín Pollo asado al jugo con patatas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	12 Arroz blanco con salsa de tomate Salchichas al horno con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	13 Macarrones a la boloñesa Croquetas de jamón con salteado de verduras Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	14 Olleta alicantina Tortilla de patatas con jamón y queso Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	15 **OPEN DAY** **Fideuá** Fish and chips Postre especial y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	16 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	17 *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	VE: 3680/880 GT: 31 GS: 5 HC: 115 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
18 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	19 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	20 Judías verdes salteadas Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta de temporada y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	21 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla española con jamón york Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	22 **JORNADA GASTRO ITALIA** Pasta con queso Pizza de atún Postre especial y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	23 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	24 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	VE: 3187/762 GT: 23 GS: 6 HC: 106 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
25 Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa al horno con patatas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	26 Garbanzos estofados (eco.) Tortilla de calabacín con jamón y queso Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	27 Arroz al horno Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta o lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	28 **SEMANA SANTA** *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	29 **SEMANA SANTA** *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	30 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	31 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	VE: 3621/866 GT: 34 GS: 6 HC: 111 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES