

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2023

ENTREOLIVOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	5 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)	6 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	7 Crema de zanahoria Pollo en salsa con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	8 Espirales salteados al ajillo Filete de merluza al limón con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3542/847 GT: 31 GS: 5 HC: 105 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
11 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa al horno con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	12 Garbanzos estofados Revuelto de jamón york Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	13 Crema de calabaza Lomo en salsa con arroz pilaf Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	14 Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	15 Coditos con salsa de tomate Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	16 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3120/746 GT: 22 GS: 4 HC: 109 AZ: 19 PROT: 33 SAL: 2
18 Patatas estofadas con carne Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	19 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	20 Crema de verduras Pollo asado al limón con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	21 Coditos a la napolitana Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	22 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	24 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3071/735 GT: 25 GS: 5 HC: 96 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	26 Crema de verduras Huevos revueltos con patatas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	27 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	28 Arroz tres delicias Lomo adobado con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	29 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos		VE: 2925/700 GT: 18 GS: 2 HC: 106 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES