

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

**MES:** Abril 2021

**COLEGIO:** MONTEARAGON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú y los valores para el rango de 14 a 18 años corresponden a un 20% más de los menús indicados.</p>			<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SEMANA SANTA</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SEMANA SANTA</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>5</b> Pasta a la carbonara San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Pasta in carbonara sauce Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>6</b> Arroz tres delicias Huevos a la riojana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Three jewel rice Rioja style eggs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>7</b> Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Yogur y pan Sautéed swiss chard &amp; potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>8</b> Lentejas estofadas con verduras Magro en salsa con arroz Fruta y pan Stewed lentils Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>9</b> Crema de verduras con picatostes Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream with croutons Andalusian style sole with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>10</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3488/834 GT: 29 GS: 5 HC: 114 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>12</b> Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con tomate Yogur y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b> Arroz con calabacín y salchichas frescas Huevos al plato con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with zucchini and sausage Eggs on the plate with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>14</b> Patatas estofadas con costillas y tomillo Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Potato stew with ribs and thyme Pomfret fillet with fried garlic &amp; balsamic with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>15</b> Sopa de ave con pasta Pechuga de pollo empanada con pimientos Fruta y pan Chicken soup with pasta Breaded chicken breast with peppers Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>16</b> Alubias pintas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans with vegetables Baked hake fillet with soy vinaigrette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>17</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>18</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3139/751 GT: 24 GS: 6 HC: 95 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>19</b> Salteado de borraja con patatas Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Stewed borage with potatoes Milanese style breaded steak with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>20</b> Espirales con boloñesa de chorizo Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Spirals with chorizo sausage bolognese Grilled pork chop with lettuce &amp; olives Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>21</b> Arroz a la napolitana Huevos fritos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Fried eggs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>22</b> Crema de zanahoria y calabaza Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta y pan Cream of carrot &amp; butternut squash Beef hamburger with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>23</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>24</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>25</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2888/691 GT: 25 GS: 5 HC: 88 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>26</b> Patatas estofadas con chorizo Rape a la plancha con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with chorizo sausage Grilled monkfish with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>27</b> Menestra de verduras salteadas Salchichas frescas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed minestrone Sausages with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>28</b> Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Fruta y pan Chicken and vegetable soup Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>29</b> Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Pork steak with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>30</b> Arroz a la milanesa Gratén de huevos con bechamel con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Milanese rice Eggs au gratin with white sauce with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>			<p>VE: 2953/706 GT: 22 GS: 5 HC: 92 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2</p>

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**