

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2024

MONTEARAGON

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

<p>1</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit</p>	<p>2</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p>3</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p>4</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>5</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>6</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>8</p> <p>Arroz con costillas Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with ribs Meatballs with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.323/795 GT:34 GS:11 HC:105 AZ:26 PROT:39 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Milanesa style breaded steak with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.277/784 GT:39 GS:6 HC:120 AZ:27 PROT:40 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras con picatostes Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Yogur y pan Vegetables cream with croutons Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.252/778 GT:33 GS:8 HC:100 AZ:12 PROT:46 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Huevos a la riojana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed swiss chard & potatoes Rioja style eggs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.210/768 GT:35 GS:6 HC:88 AZ:29 PROT:27 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Pasta a la carbonara Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta in carbonara sauce Battered & fried codfish with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.311/792 GT:37 GS:5 HC:103 AZ:26 PROT:44 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed green beans with potatoes Lean pork in sauce with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.085/738 GT:17 GS:4 HC:66 AZ:12 PROT:40 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas Huevos al plato con tomate provenzal Fruta y pan Rice with zucchini and sausage Eggs on the plate with provenzal tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.327/796 GT:31 GS:9 HC:121 AZ:28 PROT:32 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Filete de caballa con pisto Fruta y pan Potato stew with ribs and thyme Mackerel fillet with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.256/779 GT:27 GS:7 HC:99 AZ:30 PROT:37 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>JORNADA ROMANA</p> <p>Maccheroni alla zucca Cazuellita de pollo a la pizzaiola Panna Cotta y pan integral Macaroni alla zucca Pizzaiola chicken casserole Panna Cotta and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.331/797 GT:39 GS:16 HC:87 AZ:26 PROT:45 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Bibias 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 Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.185/762 GT:15 GS:1 HC:106 AZ:28 PROT:45 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</p>	<p>24</p> <p>Salteado de borraja con patatas San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Stewed borage with potatoes Cooked breaded ham & cheese escalope with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.143/752 GT:15 GS:2 HC:115 AZ:25 PROT:22 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la napolitana Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Neapolitan rice Grilled eggs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.085/738 GT:23 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:28 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Pasta con salsa bechamel con queso Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta with bechamel sauce with cheese Bilbao-style haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.269/782 GT:25 GS:4 HC:113 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>28</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>29</p> <p>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 Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.102/742 GT:35 GS:11 HC:52 AZ:10 PROT:28 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed potatoes with chorizo sausage Baked hake medallion with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.244/776 GT:23 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:30 SAL:2</p>			<p>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. Los valores para el rango de 14 a 18 años corresponden a un 20% más de los indicados en este menú.</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES