MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2022 | COLEGIO: SANSUEÑA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy* *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit*	3 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 Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	4 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 Huevos con Verdura y Lácteos*	5 Alubias estofadas con verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Braised beans with vegetables Milanesa style breaded steak with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	6 Arroz tres delicias Rape al horno con pisto Fruta y pan Three jewel rice Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	7 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit* *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	8 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit* *1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta*	VE: 3164/757 GT: 25 GS: 6 HC: 91 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
9 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	10 Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan Sauteed peas with potatoes,onion and ham Rosemary grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	11 Arroz meloso de verduras Estofado de ternera con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft rice with vegetables Beef stew with lettuce & tomatoes Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	12 Macarrones con salsa de quesos Huevos al salmorejo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with cheese sauce Eggs with salmorejo with lettuce & olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*	13 Gratén de coliflor con bechamel Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Cauliflower cheese with bechamel sauce Squid strips with lettuce & carrot Yoghurt and bread *(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta*	14 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	15 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	VE: 3512/840 GT: 29 GS: 6 HC: 106 AZ: 26 PROT: 42 SAL: 1
16 Sopa de ave con fideos y quinoa Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chicken soup with pasta and quinoa Scrambled eggs with mushrooms with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	17 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	18 Marmitako de atún Pechuga de pollo empanada con pimientos verdes Fruta y pan Marmitako tuna Breaded chicken breast with green peppers Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	19 **JORNADA ANDALUZA** Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con patatas fritas Helado y pan Salmorejo with serrano ham and boiled egg Hamburger with black olive oil D.O. with french fries Ice cream and bread *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	20 Paella de verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetable paella Grilled pomfret with citrus vinaigrette with lettuce & tomatoes Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	21 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	22 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	VE: 3309/792 GT: 27 GS: 5 HC: 106 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
23 Ensalada de arroz Huevos a la riojana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice salad Rioja style eggs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	24 Ensalada de lentejas Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Lentils Salad Milanesa style breaded steak with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	25 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Yogur y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Yoghurt and bread *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	26 Crema de puerros Magro en salsa con arroz Fruta y pan Cream of leek Lean pork in sauce with rice Fruit and bread *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	27 Pasta a la carbonara Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta in carbonara sauce Andalusian style sole with lettuce & carrot Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	28 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	29 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy* *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	VE: 3570/854 GT: 27 GS: 5 HC: 111 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 2
30 Judías verdes con patatas con tomate Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Green beans with potatoes with tomato Meatballs with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	31 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 & olives Fruit and bread *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta 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. Los valores para el rango de 14 a 18 años corresponden a un 20% más de los indicados en este menú.			VE: 3315/793 GT: 31 GS: 10 HC: 94 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES