

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023

SANSUEÑA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>1ª Vegetable 2ª Fish with Pasta and Fruit</p> <p>(*) 1ª Patatas 2ª Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1ª Potatoes 2ª Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Pechuga de pollo empanada con pimientos verdes</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Chicken soup with pasta</p> <p>Breaded chicken breast with green peppers</p> <p>Fruit and wholemeal bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.160/756 GT:15 GS:2 HC:87 AZ:28 PROT:35 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed pinto beans with vegetables</p> <p>Baked hake fillet with soy vinaigrette with lettuce salad with tomato and sweetcorn</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.277/784 GT:15 GS:1 HC:106 AZ:28 PROT:45 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>1ª Vegetable 2ª Fish with Potatoes and Fruit</p> <p>1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>1ª Vegetable 2ª Cold cuts with Potatoes and Dairy</p> <p>1ª Legumbres 2ª Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>6</p> <p>Salteado de borraja con patatas</p> <p>San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Stewed borage with potatoes</p> <p>Cooked breaded ham & cheese</p> <p>escalope with lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1ª Patatas 2ª Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.072/735 GT:38 GS:8 HC:80 AZ:13 PROT:20 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Chuleta a la plancha con pimientos</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Chickpeas stewed with vegetables</p> <p>Grilled pork chop with peppers</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.244/776 GT:14 GS:2 HC:117 AZ:37 PROT:57 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Arroz a la napolitana</p> <p>Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Napolitan rice</p> <p>Grilled eggs with lettuce and sweetcorn salad</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.181/761 GT:15 GS:2 HC:115 AZ:25 PROT:22 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana</p> <p>Hamburguesa de ternera con salteado de verduras</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Carrot and pumpkin cream with apple</p> <p>Beef hamburger with sautéed vegetables</p> <p>Fruit and wholemeal bread</p> <p>(*) 1ª Legumbres 2ª Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.131/749 GT:23 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:28 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Pasta con salsa bechamel con queso</p> <p>Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Pasta with bechamel sauce with cheese</p> <p>Hake and squid meatballs in tomato sauce with lettuce & tomatoes</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.252/778 GT:20 GS:4 HC:90 AZ:31 PROT:33 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>1ª Pasta 2ª Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>1ª Pasta 2ª Egg with Vegetable and Dairy</p> <p>1ª Verdura 2ª Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta</p> <p>1ª Vegetable 2ª Cold cuts with Pasta and Fruit</p> <p>1ª Arroz 2ª Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Sautéed minestrone</p> <p>Milanesa style breaded steak with lettuce and sweetcorn salad</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1ª Pasta 2ª Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.118/746 GT:40 GS:9 HC:61 AZ:10 PROT:34 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Patatas estofadas con chorizo</p> <p>Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed potatoes with chorizo sausage</p> <p>Bilbao-style haddock with lettuce & carrot</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.076/736 GT:23 GS:3 HC:90 AZ:26 PROT:31 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con patata,cebolla y manzana</p> <p>Fruta y pan</p> <p>"Cocido" soup</p> <p>Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.143/752 GT:18 GS:5 HC:82 AZ:29 PROT:51 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>JORNADA GRIEGA</p> <p>Arroz Spanakorizo</p> <p>Keftedes (albóndigas asadas) en salsa con salteado de verduras</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>"Spanakorizo" rice</p> <p>Keftedes (grilled meatballs) in sauce with sautéed vegetables</p> <p>Yoghurt and wholemeal bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.315/793 GT:63 GS:16 HC:91 AZ:18 PROT:33 SAL:5</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Gratén de huevos con bechamel con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Braised beans with vegetables</p> <p>Eggs au gratin with white sauce with lettuce & tomatoes</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.277/784 GT:28 GS:6 HC:116 AZ:30 PROT:40 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>1ª Vegetable 2ª Fish with Potatoes and Fruit</p> <p>1ª Arroz 2ª Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta</p> <p>1ª Vegetable 2ª Cold cuts with Pasta and Fruit</p> <p>1ª Legumbres 2ª Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed lentils</p> <p>Salmon pie with tomato on rosemary potato</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.173/759 GT:20 GS:2 HC:134 AZ:38 PROT:45 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido</p> <p>Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Sauteed peas with potatoes, onion and ham</p> <p>Rosemary grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad</p> <p>Yoghurt and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:85 AZ:15 PROT:48 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>Arroz meloso de verduras</p> <p>Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Soft rice with vegetables</p> <p>Turkey and vegetable wok with lettuce & tomatoes</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.076/736 GT:10 GS:1 HC:126 AZ:33 PROT:31 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Spirals with chorizo sausage bolognese</p> <p>Spanish omelette with lettuce & olives</p> <p>Fruit and wholemeal bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.227/772 GT:29 GS:1 HC:108 AZ:29 PROT:21 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Gratén de coliflor con bechamel</p> <p>Rabas y empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Cauliflower cheese with bechamel sauce</p> <p>Squid rings and tuna tuna dumplings with lettuce & carrot</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Pasta 2ª Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.277/784 GT:34 GS:7 HC:122 AZ:32 PROT:34 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>1ª Arroz 2ª Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>1ª Rice 2ª Egg with Vegetable and Dairy</p> <p>1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>1ª Vegetable 2ª Fish with Rice and Dairy</p> <p>1ª Patatas 2ª Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria</p> <p>Albóndigas con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Braised green beans, carrots & potatoes</p> <p>Meatballs with lettuce and sweetcorn salad</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Arroz 2ª Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.076/736 GT:23 GS:8 HC:87 AZ:31 PROT:29 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con arroz</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Stewed chickpeas with rice</p> <p>Hake in green sauce with lettuce & carrot</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.256/779 GT:16 GS:1 HC:155 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa</p> <p>Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>Chicken soup with pasta and quinoa</p> <p>Scrambled eggs with mushrooms with lettuce & olives</p> <p>Fruit and bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.168/758 GT:14 GS:2 HC:81 AZ:25 PROT:24 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Marmitako de atún</p> <p>Pechuga de pollo empanada con pimientos verdes</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Marmitako tuna</p> <p>Breaded chicken breast with green peppers</p> <p>Fruit and wholemeal bread</p> <p>(*) 1ª Verdura 2ª Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.265/781 GT:16 GS:2 HC:106 AZ:30 PROT:34 SAL:1</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES