

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2024

TABLADILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 Espaguetis con salsa de tomate Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	2 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 Crema de calabaza Pollo asado al limón con cous cous Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 Patatas estofadas con carne Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	5 Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 3148/753 GT: 26 GS: 6 HC: 97 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
8 Crema de verduras Revuelto de jamón york Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Macarrones a la carbonara Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	11 Arroz tres delicias Lomo adobado con judías verdes salteadas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	12 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	13 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	14 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2973/711 GT: 21 GS: 5 HC: 97 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 1
15 Sopa de fideos Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	16 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 FERIA DE SEVILLA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	18 FERIA DE SEVILLA 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	19 FERIA DE SEVILLA 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	20 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3329/796 GT: 35 GS: 7 HC: 100 AZ: 18 PROT: 26 SAL: 2
22 Coditos a la napolitana Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	23 Alubias estofadas con chorizo Huevos revueltos con patatas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	24 Crema parmentier Pollo asado al jugo con arroz pilaf Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 Sopa de ave con pasta San Jacobo con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Merluza con tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3313/793 GT: 28 GS: 5 HC: 103 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2
29 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 Puchero Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta						VE: 3062/732 GT: 17 GS: 4 HC: 108 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES