

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2022

COLEGIO: CEIP LUIS GARCÍA SAINZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.	1 Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	2 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	3 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2746/657 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos	8 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	10 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	11 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	13 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2866/686 GT: 17 GS: 8 HC: 104 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
14 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	15 Calabacín con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	16 Alubias estofadas con chorizo Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 JORNADA CATALANA Arroz D.O. deltebre con verduras Butifarra al horno con sanfaina Postre especial y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 Salteado de judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	20 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 3209/768 GT: 31 GS: 6 HC: 99 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 2
21 Lentejas estofadas con arroz integral Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	22 Coditos a la napolitana Wok de pavo con verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23 Salteado de judías verdes con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	24 Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	25 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	26 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3298/789 GT: 23 GS: 3 HC: 116 AZ: 27 PROT: 41 SAL: 2
28 Salteado de acelgas con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	29 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 Sopa de ave con pasta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	31 Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta				VE: 3065/733 GT: 27 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES