

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2021

COLEGIO: CP JOSE CAMON AZNAR

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 SEMANA SANTA 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	2 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	3 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	6 Coditos a la napolitana Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	7 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 Crema mediterránea de alubias al romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	10 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2858/684 GT: 15 GS: 4 HC: 109 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
12 Salteado de judías verdes con patatas Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	13 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 Lácteos	14 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	15 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	16 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	17 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	18 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2814/673 GT: 17 GS: 3 HC: 94 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
19 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta	20 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	23 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	24 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 2733/654 GT: 18 GS: 3 HC: 100 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
26 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	27 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	28 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	29 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	30 Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta			VE: 2807/671 GT: 18 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES