

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	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 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	2 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	3 Ensaladilla rusa Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2874/688 GT: 23 GS: 4 HC: 83 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 1
6 Salteado de acelgas con patatas Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	7 Fideuá con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan	8 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	9 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan	10 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con arroz Fruta y pan	VE: 2902/694 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	14 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	16 Sopa minestrone Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan	17 Pasta a la napolitana Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 3074/736 GT: 18 GS: 8 HC: 109 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 1
20 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	21 Crema de calabacín Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	22 <b>FIN DE CURSO</b> Ensalada de pasta Nuggets de pollo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	23	24	VE: 3315/793 GT: 25 GS: 4 HC: 111 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0