

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: CEIP PEDRO ORÓS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<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.</p>				1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
				FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	
4	5	6	7	8	9	10	VE: 2473/592 GT: 17 GS: 3 HC: 83 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 3
Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)	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)	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)	Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta)	Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	
11	12	13	14	15	16	17	VE: 2608/624 GT: 17 GS: 5 HC: 80 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2
Menestra de verduras salteadas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	JORNADA RIOJANA Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	Patatas a la riojana Rape al horno con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	
18	19	20	21	22	23	24	VE: 2737/655 GT: 17 GS: 3 HC: 91 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	
25	26	27	28	29	30		VE: 2609/624 GT: 17 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	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)	Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta		

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