

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

**MES:** Septiembre 2019

**COLEGIO:** CEIP PEDRO ORÓS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2	3	4	5	6	7	8	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 2486/595 GT: 18 GS: 5 HC: 72 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3
9	10	11	12	13	14	15	VE: 2373/568 GT: 17 GS: 3 HC: 80 AZ: 22 PROT: 28 SAL: 2
Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos	Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	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 Fruta	Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2552/611 GT: 17 GS: 4 HC: 77 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
16	17	18	19	20	21	22	VE: 2604/623 GT: 6 GS: 1 HC: 104 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 3
Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2604/623 GT: 6 GS: 1 HC: 104 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 3
23	24	25	26	27	28	29	VE: 2604/623 GT: 6 GS: 1 HC: 104 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 3
Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Patatas a la riojana Rape al horno con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2604/623 GT: 6 GS: 1 HC: 104 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 3
30							VE: 2604/623 GT: 6 GS: 1 HC: 104 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 3
Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta				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.			VE: 2604/623 GT: 6 GS: 1 HC: 104 AZ: 18 PROT: 40 SAL: 3

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