

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: CEIP PEDRO ORÓS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2918/698 GT: 26 GS: 6 HC: 88 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Arroz tres delicias Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3626/867 GT: 34 GS: 6 HC: 99 AZ: 23 PROT: 45 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>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 Legumbres y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>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 Pasta y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2911/696 GT: 20 GS: 5 HC: 92 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>			<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>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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