

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2023

GASCON Y MARIN

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|--|---|--|--|
| 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. | | | 1 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1 | 2 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.290/787 GT:17 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1 | 3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos | 4 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos |
| 5 Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2 | 6 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2 | 7 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1 | 8 Espaguetis a la napolitana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2 | 9 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1 | 10 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos | 11 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta |
| 12 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1 | 13 Garbanzos estofados Medallón de merluza al horno con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1 | 14 Vichyssoise Pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.093/740 GT:14 GS:5 HC:121 AZ:32 PROT:44 SAL:1 | 15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1 | 16 Macarrones gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.173/759 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1 | 17 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta | 18 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos |
| 19 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.031/725 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1 | 20 Fideuá con verduras Hamburguesa mixta con parmentier de espinacas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2 | 21 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.089/739 GT:21 GS:0 HC:121 AZ:29 PROT:31 SAL:2 | 22 Crema de calabacín Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.072/735 GT:23 GS:6 HC:56 AZ:13 PROT:33 SAL:2 | 23 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Lomo adobado con patatas chips Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.315/793 GT:21 GS:6 HC:151 AZ:27 PROT:24 SAL:1 | 24 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta | 25 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos |
| 26 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 27 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta | 28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 29 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | 30 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta | | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES