Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2023

CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	2 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.550/610 GT:19 GS:3 HC:83 AZ:21 PROT:25 SAL:6	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.447/585 GT:21 GS:4 HC:71 AZ:20 PROT:22 SAL:5	4 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	5 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*
6 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.621/627 GT:18 GS:3 HC:92 AZ:24 PROT:20 SAL:4	7 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.484/594 GT:19 GS:4 HC:74 AZ:20 PROT:28 SAL:5	8 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.532/606 GT:19 GS:2 HC:85 AZ:24 PROT:23 SAL:5	9 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.610/624 GT:20 GS:5 HC:81 AZ:20 PROT:29 SAL:3	10 Menestra de verduras salteadas Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.593/620 GT:17 GS:4 HC:60 AZ:19 PROT:32 SAL:4	11 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	12 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos*
13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.478/593 GT:18 GS:3 HC:85 AZ:18 PROT:21 SAL:4	14 Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.350/562 GT:21 GS:4 HC:69 AZ:19 PROT:21 SAL:5	15 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.490/596 GT:15 GS:2 HC:87 AZ:202 PROT:25 SAL:5	16 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.538/607 GT:22 GS:4 HC:77 AZ:24 PROT:23 SAL:4	17 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:2.430/581 GT:25 GS:7 HC:61 AZ:20 PROT:26 SAL:3	18 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	19 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
20 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:2.478/593 GT:16 GS:2 HC:79 AZ:20 PROT:33 SAL:4	21 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.662/637 GT:24 GS:6 HC:67 AZ:19 PROT:39 SAL:5	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:2.545/609 GT:16 GS:2 HC:98 AZ:24 PROT:16 SAL:4	23 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.427/581 GT:23 GS:4 HC:69 AZ:20 PROT:22 SAL:5	24 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.306/552 GT:16 GS:3 HC:58 AZ:21 PROT:23 SAL:3	25 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	26 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
27 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.490/596 GT:20 GS:4 HC:74 AZ:19 PROT:26 SAL:4	28 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.535/606 GT:24 GS:24 HC:80 AZ:18 PROT:17 SAL:4	29 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:2.572/615 GT:20 GS:3 HC:76 AZ:23 PROT:30 SAL:4	30 Crema de verduras y soja Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:2.450/586 GT:22 GS:5 HC:71 AZ:18 PROT:23 SAL:3			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES