Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2025

CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	2 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	3 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	4 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*
5 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.236/774 GT:23 GS:2 HC:97 AZ:31 PROT:32 SAL:3	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.251/778 GT:31 GS:5 HC:90 AZ:26 PROT:30 SAL:2	7 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.139/751 GT:31 GS:2 HC:80 AZ:32 PROT:32 SAL:2	8 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.077/736 GT:29 GS:3 HC:71 AZ:24 PROT:45 SAL:2	9 Crema de calabacín (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:3.270/782 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:26 PROT:39 SAL:2	10 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	11 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
12 Alubias guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.133/750 GT:28 GS:5 HC:84 AZ:25 PROT:36 SAL:2	13 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.220/770 GT:30 GS:5 HC:86 AZ:31 PROT:35 SAL:2	14 Patatas guisadas Filete de merluza a la griega Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.145/752 GT:31 GS:3 HC:84 AZ:33 PROT:30 SAL:3	15 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	16 Arroz (eco.) caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.181/761 GT:35 GS:9 HC:85 AZ:19 PROT:27 SAL:3	17 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	18 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*
19 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.072/735 GT:28 GS:2 HC:83 AZ:30 PROT:32 SAL:2	20 Lentejas (eco) estofadas con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.182/761 GT:19 GS:2 HC:92 AZ:30 PROT:58 SAL:3	21 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.212/768 GT:19 GS:3 HC:117 AZ:24 PROT:27 SAL:2	22 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.208/768 GT:34 GS:6 HC:79 AZ:22 PROT:33 SAL:2	23 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:3.088/739 GT:23 GS:2 HC:95 AZ:30 PROT:33 SAL:2	24 *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta*	25 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*
26 Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.098/741 GT:22 GS:5 HC:86 AZ:28 PROT:8 SAL:3	27 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.271/782 GT:25 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:32 SAL:3	28 Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.179/761 GT:26 GS:4 HC:97 AZ:25 PROT:29 SAL:2	29 Salteado de borraja con patatas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.153/754 GT:33 GS:6 HC:75 AZ:24 PROT:38 SAL:2	30 Lentejas (eco.) a la campesina Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.061/732 GT:28 GS:5 HC:85 AZ:22 PROT:36 SAL:2	31 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES