

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.	1 Garbanzos con espinacas con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	2 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	3 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 Paella de verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 3080/737 GT: 22 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2
7 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	10 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	11 Paella mixta Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	13 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 3053/730 GT: 29 GS: 4 HC: 95 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 3
14 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	15 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	16 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	18 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 3122/747 GT: 22 GS: 4 HC: 113 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
21 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	23 VACACIONES 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 VACACIONES 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	25 VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2698/646 GT: 18 GS: 5 HC: 99 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 2
28 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	29 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	30 VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	31 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES