

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE
aramark

Sin Cerdo

MES: Mayo 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	6 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2809/672 GT: 17 GS: 3 HC: 97 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
9 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	10 Coditos a la napolitana Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	12 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con patata panadera al orégano Yogur y pan integral	13 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	VE: 3198/765 GT: 23 GS: 5 HC: 108 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Bacalao rebozado con ensalada Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	19 JORNADA ANDALUZA Salmorejo con huevo duro Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Postre especial y pan integral	20 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza con pisto Fruta y pan	VE: 2989/715 GT: 22 GS: 4 HC: 98 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
23 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	24 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	25 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Filete de ternera con salteado de verduras Yogur y pan integral	27 Ensalada de pasta Pollo asado con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan	VE: 2936/702 GT: 17 GS: 3 HC: 101 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2
30 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	31 Arroz con salsa de tomate Medallón de salmón y calabaza asada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral			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 indicados en este menú.	VE: 3196/764 GT: 29 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 1