

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2023

CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>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.</p>				<p><b>1</b></p> <p>Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p><b>4</b></p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>
<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>18</b></p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Pasta con salsa de tomate Pizza de jamón y bacon con ensalada de lechuga Natillas y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)