

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	2 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
3 Salteado de acelgas con patatas Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	4 Ensalada de arroz Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	5 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	6 Pasta integral a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1	8 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos
10 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	11 Garbanzos estofados con verduras Delicias de bacalao con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.331/797 GT:45 GS:6 HC:133 AZ:38 PROT:51 SAL:1	12 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	14 Ensalada de pasta Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	15 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	16 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Patatas y Lácteos
17 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2	18 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	19 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	20 Arroz (integral) con pollo al curry Abadejo al horno con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	21 FIN DE CURSO Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1	22 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES