

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
<p>3</p> <p>Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.741/895 GT:32 GS:5 HC:120 AZ:28 PROT:32 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Macarrones a la Española Tiras de pollo con ensalada de tomate con aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.132/749 GT:17 GS:2 HC:113 AZ:22 PROT:39 SAL:4</p>	<p>5</p> <p>Guisado de patatas, pollo y pasta Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.796/669 GT:17 GS:4 HC:93 AZ:15 PROT:37 SAL:5</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con pasta salteada Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.587/619 GT:18 GS:3 HC:87 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Flan y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.506/839 GT:23 GS:3 HC:115 AZ:32 PROT:48 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p>10</p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.481/833 GT:40 GS:11 HC:86 AZ:23 PROT:32 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Lentejas a la riojana Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:4.381/1.048 GT:60 GS:10 HC:73 AZ:11 PROT:51 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.157/755 GT:20 GS:5 HC:99 AZ:18 PROT:47 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla) Chispas de merluza con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.229/773 GT:39 GS:6 HC:60 AZ:13 PROT:46 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con tomate al horno Flan y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.050/730 GT:16 GS:3 HC:114 AZ:33 PROT:32 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Sopa de puchero casero (cerdo, pollo, verdura, patata) Pollo asado con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.307/552 GT:7 GS:2 HC:74 AZ:19 PROT:45 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Pasta a la boloñesa Abadejo a la andaluza con ensalada mixta Flan y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.260/780 GT:17 GS:2 HC:119 AZ:32 PROT:46 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.943/704 GT:19 GS:3 HC:102 AZ:19 PROT:33 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Cocido de garbanzos Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.126/748 GT:18 GS:6 HC:93 AZ:15 PROT:54 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Pizza con patatas chips Mousse de chocolate y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.632/869 GT:33 GS:13 HC:113 AZ:18 PROT:25 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>23</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>24</p> <p>VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES