

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2024

CEIP SANTO DOMINGO

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 FESTIVO	2	3
4 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 Pasta y Lácteos VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	5 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1	6 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1	7 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1	8 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3	9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	10 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
11 Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1	12 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1	13 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3	14 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:10 PROT:42 SAL:2	15 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
18 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	19 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	20 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	21 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	22 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	24 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
25 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	26 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	27 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	28 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2	29 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1	30 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES