

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: CORTES DE ARAGON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<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>1</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>3</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>4</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes con refrito Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con verduras Canelones de carne Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>15</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 26</p>
<p>17</p> <p>Alubias estofadas a la riojana Pollo asado con patatas panaderas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Palometa a la griega Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>Pasta con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>22</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 741 HC: 96 Prot: 29 Lip: 29</p>
<p>24</p> <p>Sopa de ave con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con verduras con verduras San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas estofadas con arroz Calamar a la madrileña con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>28</p> <p>Menestra de verdura Ragout de ternera a la jardinera Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 755 HC: 108 Prot: 28 Lip: 25</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES