

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2019

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.	1 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Greek style hake fillet with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	2 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	3 Guisantes salteados con patatas Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes Homemade tuna fish omelette with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 Fideuá (sofrito: tomate, cebolla, pimiento, calamar, mejillones) Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Fideuá Beef stew with vegetables Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	5 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2537/607 GT: 19 GS: 4 HC: 77 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	8 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	9 Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta and quinoa Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	10 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	11 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy	12 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2359/564 GT: 15 GS: 3 HC: 82 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 3
14 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla de patatas con york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Whole grain macaroni with tuna and hard egg Potato omelette with cooked ham with green salad with olives Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	15 Crema de calabacín con queso fresco Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream with fresh cheese Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and whole meal bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	16 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Beef hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Mixed paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	19 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2630/629 GT: 23 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3
21 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised lentils with brown rice Spanish potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan style elbow macaroni Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	23 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	24 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan integral Tuscan white beans cream with jam and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Yoghurt and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Hake fillet with tomato pil-pil with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 2770/663 GT: 22 GS: 3 HC: 82 AZ: 17 PROT: 36 SAL: 3
28 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs with vegetables with mushrooms Fruit and bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	29 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	31 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Stewed pinto beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Yoghurt and whole meal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta				VE: 2410/577 GT: 19 GS: 5 HC: 71 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES