

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 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 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	2 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	3 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed borage with potatoes Turkey wok with vegetables with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Andalusian style sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	7 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral Carrot and pumpkin cream with apple Beef hamburger with minestrone Yoghurt and whole meal bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta	8 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spirals with chorizo sausage bolognese Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	9 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2473/592 GT: 17 GS: 3 HC: 83 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 3
11 Menestra de verduras salteadas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed minestrone Rib chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos	12 Arroz a la milanese Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Tuna meatballs in green gravy with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13 Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan "Cocido" soup Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	14 JORNADA RIOJANA Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan integral Caparrons with their sacraments Rioja style eggs Peaches in must and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	15 Patatas a la riojana Rape al horno con salteado de verduras Fruta y pan Riojana style potatoes Baked monkfish with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	16 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	17 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 2608/624 GT: 17 GS: 5 HC: 80 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2
18 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 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 Verdura y Lácteos	20 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 Pasta y Fruta	21 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham Homemade tuna fish omelette with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafaring fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	23 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	24 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 2737/655 GT: 17 GS: 3 HC: 91 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
25 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 Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	26 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 Arroz y Fruta	27 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	28 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	29 Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan Whole grain rice paella with vegetables Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta		VE: 2609/624 GT: 17 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES