

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Todos los días se servirá ensalada variada y fruta en forma de pieza o macedonia. El pan se alternará entre blanco e integral.</p>			<p>1 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.571/615 GT:23 GS:8 HC:75 AZ:22 PROT:28 SAL:1</p>	<p>2 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.420/579 GT:6 GS:0 HC:110 AZ:20 PROT:21 SAL:2</p>	<p>3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>5 Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo con verduras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.128/509 GT:7 GS:2 HC:67 AZ:18 PROT:43 SAL:0</p>	<p>6 Macarrones (integrales) gratinados Palometa en salsa de zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.912/936 GT:41 GS:4 HC:104 AZ:18 PROT:39 SAL:2</p>	<p>7 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.675/640 GT:14 GS:2 HC:100 AZ:26 PROT:27 SAL:2</p>	<p>8 Arroz a banda Delicias de bacalao con zanahoria y cebolla Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.879/928 GT:28 GS:2 HC:131 AZ:21 PROT:32 SAL:1</p>	<p>9 Hervido valenciano con huevo duro Hamburguesa de ternera con queso Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.211/529 GT:20 GS:6 HC:67 AZ:22 PROT:32 SAL:2</p>	<p>10 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>11 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>12 Ensalada mixta Arroz al horno Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.725/652 GT:17 GS:4 HC:104 AZ:23 PROT:21 SAL:3</p>	<p>13 Crema de zanahoria Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.738/655 GT:12 GS:4 HC:99 AZ:26 PROT:33 SAL:2</p>	<p>14 Espirales con boloñesa de atún Limanda empanada al horno con cubos de calabacín Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.319/794 GT:16 GS:2 HC:120 AZ:21 PROT:44 SAL:1</p>	<p>15 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.040/727 GT:18 GS:0 HC:119 AZ:20 PROT:26 SAL:2</p>	<p>16 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.842/680 GT:18 GS:2 HC:85 AZ:20 PROT:45 SAL:2</p>	<p>17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>18 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>19 Crema de alubias Palometa a la andaluza con salteado de maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.135/750 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:27 PROT:44 SAL:2</p>	<p>20 Ensalada completa Paella valenciana Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.341/560 GT:6 GS:1 HC:102 AZ:23 PROT:25 SAL:3</p>	<p>21 Patatas guisadas Pollo a l'ast con champiñones salteados Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.608/624 GT:10 GS:3 HC:82 AZ:21 PROT:54 SAL:2</p>	<p>22 Espaguetis integrales con salsa de tomate y queso Tortilla de espinacas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.395/573 GT:8 GS:1 HC:104 AZ:18 PROT:23 SAL:2</p>	<p>23 Crema de brócoli y zanahoria con picatostes integrales Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.596/621 GT:20 GS:2 HC:87 AZ:26 PROT:23 SAL:2</p>	<p>24 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>25 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>26 Arroz a la cubana Filete de merluza al limón con brócoli salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:4.589/1.098 GT:45 GS:9 HC:122 AZ:20 PROT:52 SAL:3</p>	<p>27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:1</p>	<p>28 Crema de judías verdes Pechuga de pollo empanada con cebolla y patatas al horno Fruta de temporada y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.335/798 GT:19 GS:3 HC:120 AZ:21 PROT:39 SAL:2</p>	<p>29 Lentejas (eco) estofadas con verduras Limanda al horno con champiñones Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.136/750 GT:14 GS:2 HC:117 AZ:20 PROT:42 SAL:2</p>	<p>30 Espirales a la napolitana Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.562/852 GT:25 GS:1 HC:128 AZ:20 PROT:28 SAL:2</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES