

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 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 con opción de lácteo tras la fruta. El pan se alternará entre blanco e integral.</p>	<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín Longanizas con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.478/832 GT:40 GS:15 HC:74 AZ:23 PROT:41 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con huevo duro Paella de pescado Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.675/640 GT:14 GS:3 HC:100 AZ:23 PROT:29 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.190/763 GT:19 GS:0 HC:125 AZ:19 PROT:24 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>7</p> <p>Espirales a la amatriciana Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.711/649 GT:9 GS:0 HC:111 AZ:20 PROT:28 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Limanda empanada al horno con cebolla y puerro Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.366/805 GT:16 GS:2 HC:124 AZ:22 PROT:41 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Crema de judías verdes Pizza casera con jamón y queso Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.715/889 GT:22 GS:5 HC:138 AZ:25 PROT:39 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Sopa de pescado con pasta Pollo asado al romero con salteado campestre Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.642/632 GT:20 GS:3 HC:70 AZ:20 PROT:43 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>JORNADA DE OTOÑO</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>14</p> <p>Crema de brócoli Ragout de pavo con verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.399/574 GT:15 GS:4 HC:78 AZ:23 PROT:31 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Hummus de garbanzos y remolacha con pan de trigo Paella valenciana Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.844/920 GT:9 GS:1 HC:168 AZ:22 PROT:41 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Olleta de legumbres Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.896/693 GT:16 GS:0 HC:115 AZ:19 PROT:21 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.993/716 GT:21 GS:6 HC:93 AZ:23 PROT:40 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de verduras Palometa en salsa verde Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.215/769 GT:12 GS:1 HC:113 AZ:33 PROT:50 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>21</p> <p>Hervido valenciano Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.730/653 GT:26 GS:2 HC:86 AZ:22 PROT:17 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Sopa minestrone con lluvia Lomo en salsa con parmentier de patata y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.550/610 GT:13 GS:4 HC:92 AZ:20 PROT:33 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>Coditos con boloñesa de atún Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.172/759 GT:18 GS:3 HC:119 AZ:23 PROT:33 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Crema de alubias Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias y champiñones salteados Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.901/694 GT:11 GS:3 HC:97 AZ:25 PROT:52 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la cubana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con calabacín al vapor Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:4.171/998 GT:36 GS:9 HC:119 AZ:22 PROT:51 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con manzana Tortilla de espinacas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.567/614 GT:14 GS:2 HC:97 AZ:21 PROT:26 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Entremeses Arroz al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:4.188/1.002 GT:49 GS:4 HC:97 AZ:18 PROT:41 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Crema de puerros con picatostes integrales Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.546/609 GT:20 GS:8 HC:79 AZ:22 PROT:28 SAL:1</p>				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES