

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2023

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>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pollo asado al romero con salteado campestre Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.633/630 GT:20 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:40 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.013/721 GT:18 GS:0 HC:113 AZ:22 PROT:30 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la cubana Medallón de merluza en salsa de zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.946/944 GT:34 GS:8 HC:118 AZ:20 PROT:48 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Limanda empanada al horno con calabacín al vapor Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.401/814 GT:19 GS:3 HC:117 AZ:21 PROT:46 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Pajaritas con tomate y queso rallado Tortilla francesa con brócoli salteado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.804/671 GT:10 GS:0 HC:110 AZ:21 PROT:33 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo a la naranja Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.345/561 GT:7 GS:2 HC:83 AZ:22 PROT:42 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Ensalada tropical Arroz al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.398/813 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:27 PROT:22 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Crema de coliflor con picatostes integrales Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.968/710 GT:28 GS:2 HC:93 AZ:20 PROT:19 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Coditos con atún (tomate y atún) Tortilla de espinacas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.638/631 GT:9 GS:1 HC:110 AZ:20 PROT:31 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>JORNADA FALLERA</p>	<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Limanda al horno con cebolla y patatas al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.145/752 GT:14 GS:2 HC:118 AZ:20 PROT:46 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.324/556 GT:10 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:40 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>FESTIVO</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>20</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Hamburguesa de pollo con champiñones salteados Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.458/588 GT:22 GS:0 HC:72 AZ:22 PROT:28 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Ensalada mixta con atún Arroz a la milanesa Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.536/607 GT:7 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:20 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Sopa de pescado Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.487/595 GT:9 GS:3 HC:90 AZ:19 PROT:37 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Filete de merluza a la crema con calabacín horneado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.330/558 GT:7 GS:1 HC:95 AZ:19 PROT:32 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos y espinacas Tortilla de patatas con queso Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.056/731 GT:20 GS:0 HC:110 AZ:26 PROT:30 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Espirales a la napolitana Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.977/712 GT:16 GS:3 HC:115 AZ:20 PROT:24 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Lentejas a la campesina Palometa a la griega (tomate y especias) Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.624/628 GT:8 GS:1 HC:102 AZ:18 PROT:32 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Crema de judías verdes Pechuga de pollo empanada Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.218/770 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:38 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas de ternera con jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.106/743 GT:25 GS:8 HC:94 AZ:20 PROT:38 SAL:1</p>	<p>31</p> <p>Ensalada completa con huevo duro Paella de pescado Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.625/628 GT:13 GS:3 HC:101 AZ:23 PROT:27 SAL:3</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES