

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 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.</p> | | | | <p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.604/623 GT:9 GS:0 HC:110 AZ:20 PROT:25 SAL:2</p> | <p>2</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>3</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> |
| <p>4</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.521/603 GT:18 GS:2 HC:85 AZ:26 PROT:22 SAL:2</p> | <p>5</p> <p>Arroz a banda Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.604/623 GT:8 GS:0 HC:103 AZ:20 PROT:35 SAL:2</p> | <p>6</p> <p>Crema de alubias Jamoncitos de pollo en salsa con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.219/770 GT:14 GS:3 HC:108 AZ:24 PROT:54 SAL:1</p> | <p>7</p> <p>Espirales al pomodoro Medallón de merluza al horno con salsa de verduras Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.268/782 GT:24 GS:4 HC:107 AZ:23 PROT:38 SAL:1</p> | <p>8</p> <p>Sopa de ave con estrellitas Longaniza al horno con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.851/682 GT:29 GS:7 HC:74 AZ:20 PROT:32 SAL:3</p> | <p>9</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>10</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> |
| <p>11</p> <p>Pasta integral a la napolitana Hamburguesa de ternera con salteado de cebolla y champiñones Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.546/609 GT:15 GS:4 HC:100 AZ:20 PROT:32 SAL:2</p> | <p>12</p> <p>Crema de legumbres (eco.) Limanda empanada al horno con calabacín salteado Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:4.197/1.004 GT:45 GS:2 HC:116 AZ:21 PROT:43 SAL:1</p> | <p>13</p> <p>Ensalada mixta con atún Paella valenciana Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.475/592 GT:7 GS:1 HC:104 AZ:24 PROT:28 SAL:3</p> | <p>14</p> <p>Guiso de lentejas con manzana Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.964/709 GT:24 GS:1 HC:103 AZ:20 PROT:26 SAL:2</p> | <p>15</p> <p>Crema de judías verdes Pollo asado al romero con cebolla y patatas al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.210/768 GT:15 GS:3 HC:112 AZ:20 PROT:50 SAL:2</p> | <p>16</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>17</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> |
| <p>18</p> <p>Crema de verduras con picatostes integrales Medallón de merluza en salsa de zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.224/532 GT:16 GS:1 HC:76 AZ:23 PROT:27 SAL:1</p> | <p>19</p> <p>Coditos con atún (tomate y atún) Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.788/667 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:21 PROT:30 SAL:2</p> | <p>20</p> <p>Sopa minestrone con lluvia Jamoncitos de pollo al limón con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.207/528 GT:7 GS:2 HC:73 AZ:23 PROT:41 SAL:2</p> | <p>21</p> <p>Ensalada completa Arroz al horno Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.625/628 GT:17 GS:4 HC:103 AZ:23 PROT:20 SAL:3</p> | <p>22</p> <p>Potaje de garbanzos y espinacas Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.557/851 GT:29 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:32 SAL:2</p> | <p>23</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>24</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con salteado de maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.398/813 GT:19 GS:0 HC:142 AZ:23 PROT:22 SAL:2</p> | <p>26</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.643/632 GT:12 GS:1 HC:100 AZ:19 PROT:35 SAL:2</p> | <p>27</p> <p>Hervido valenciano Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.387/571 GT:9 GS:3 HC:90 AZ:24 PROT:33 SAL:2</p> | <p>28</p> <p>Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.061/493 GT:8 GS:2 HC:95 AZ:18 PROT:44 SAL:1</p> | <p>29</p> <p>Pajaritas con tomate y queso rallado Medallón de salmón y calabaza al horno con brócoli salteado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.507/839 GT:23 GS:3 HC:120 AZ:23 PROT:38 SAL:2</p> | <p>30</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES