

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Todos los días se servirá ensalada variada con el menú y el pan se alternará entre blanco e integral. Opción de lácteo tras la fruta.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Ensalada completa con dados de pavo Paella de pescado Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de ave con estrellitas Pollo a l'ast con verduritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.498/598 GT:9 GS:3 HC:77 AZ:22 PROT:53 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Farfalles gratinados Filete de merluza en salsa de zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.747/657 GT:9 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de legumbres (eco.) Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:4.159/995 GT:46 GS:3 HC:120 AZ:21 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>7</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.855/683 GT:14 GS:2 HC:120 AZ:19 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.910/935 GT:30 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de pescado Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.110/505 GT:6 GS:2 HC:100 AZ:20 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>Espirales a la napolitana Filete de merluza a la crema con calabacín horneado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.712/649 GT:10 GS:3 HC:104 AZ:20 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>14</b></p> <p>Sopa minestrone con lluvia Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.412/577 GT:20 GS:3 HC:81 AZ:24 PROT:17 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>Coditos con boloñesa de atún Tortilla francesa con zanahorias y champiñones salteados Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.293/788 GT:19 GS:4 HC:115 AZ:26 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lentejas a la campesina Limanda empanada con calabacín salteado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.013/721 GT:13 GS:2 HC:113 AZ:19 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Ensalada tropical Paella valenciana Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.064/733 GT:22 GS:4 HC:105 AZ:27 PROT:28 SAL:5</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de coliflor con picatostes integrales Jamoncitos de pollo al limón con guisantes salteados Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.383/570 GT:9 GS:2 HC:78 AZ:23 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>21</b></p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Medallón de salmón y calabaza al horno con brócoli salteado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:22 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:29 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p>Salteado de judías verdes Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.766/662 GT:16 GS:4 HC:94 AZ:23 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de ave con estrellitas Filete de merluza con ratatouille Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:1.997/478 GT:4 GS:0 HC:78 AZ:23 PROT:34 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Ensalada mixta con atún Arroz al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.809/672 GT:17 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:22 SAL:3</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>28</b></p> <p>Alubias (eco.) a la campesina Lomo adobado con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.848/681 GT:12 GS:3 HC:103 AZ:22 PROT:45 SAL:4</p>	<p><b>29</b></p> <p>Ensalada completa con dados de pavo Paella de pescado Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Pollo a l'ast con verduritas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.597/621 GT:16 GS:4 HC:70 AZ:24 PROT:48 SAL:2</p>	<p><b>31</b></p> <p>Farfalles gratinados Filete de merluza en salsa de zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.747/657 GT:9 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:2</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)