

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2023

CEIP ALEJO LOREN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>2</b></p> <p>Fideuá con verduras Hamburguesa mixta con parmentier de espinacas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.072/735 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	
<p><b>8</b></p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Medallón de merluza con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz tres delicias Salchichas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	
<p><b>15</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:80 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de champiñones Albóndigas con tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:80 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con puré de patatas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	
<p><b>22</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Hamburguesa mixta con pisto Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Vichyssoise de garbanzos Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>Guiso de lentejas con manzana Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Ensalada de pasta Pollo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.168/758 GT:18 GS:6 HC:117 AZ:27 PROT:61 SAL:1</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	
<p><b>29</b></p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Pollo asado con tomillo Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>31</b></p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Bistec de magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p>	<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>				

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

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