

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2025

CEIP ALEJO LOREN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	2 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	4 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta
5 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.072/735 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.168/758 GT:18 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:44 SAL:2	7 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.089/739 GT:14 GS:2 HC:79 AZ:28 PROT:40 SAL:1	8 Alubias estofadas con calabaza y patata Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1	9 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:3.315/793 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:28 PROT:34 SAL:2	10 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	11 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
12 Pasta (integral) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.306/791 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:35 SAL:2	13 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.269/782 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:37 PROT:45 SAL:1	14 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:29 PROT:43 SAL:1	15 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	16 Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.281/785 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:29 PROT:26 SAL:1	17 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	18 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
19 Sopa de estrellas Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:85 AZ:33 PROT:33 SAL:1	20 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.235/774 GT:19 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:31 SAL:1	21 Arroz a la napolitana Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:39 SAL:2	22 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	23 Salteado de acelgas frescas (eco.) Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	24 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta
26 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.072/735 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	27 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.311/792 GT:37 GS:4 HC:117 AZ:35 PROT:53 SAL:1	28 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:84 AZ:29 PROT:34 SAL:1	29 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	30 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.168/758 GT:22 GS:4 HC:111 AZ:25 PROT:28 SAL:2	31 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES