

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2019

COLEGIO: CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
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.					<b>1</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>2</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
<b>3</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>4</b> Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>5</b> Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>6</b> Garbanzos estofados Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>7</b> Arroz tres delicias Caella en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>8</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>9</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 784 HC: 101 PROT: 35 GT: 31
<b>10</b> Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>11</b> Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>12</b> Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>13</b> Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>14</b> Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>15</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>16</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 759 HC: 98 PROT: 37 GT: 26
<b>17</b> Macarrones a la carbonara Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>18</b> Crema de tomate y queso Tortilla de calabacín con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>19</b> Salteado de borraja con patatas Ragout de pavo Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>20</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>21</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>22</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 770 HC: 101 PROT: 39 GT: 29
<b>24</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>25</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>26</b> (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>27</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>28</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>29</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>30</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

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

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