

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark**

MES: Enero 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 <b>FESTIVO</b>	7 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	8 Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	9 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral	10 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2843/680 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3
13 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	14 Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	15 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	16 <b>JORNADA PAÍS VASCO</b> Porrusalda Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan integral	17 Macarrones napolitana Rape al horno con verduras Fruta y pan	VE: 2818/674 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2
20 <b>FESTIVO</b>	21 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	22 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	23 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	24 Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	VE: 2990/715 GT: 20 GS: 4 HC: 102 AZ: 29 PROT: 38 SAL: 2
27 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	28 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	29 Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan	30 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	31 Paella de arroz integral con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2879/689 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3