

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: CEIP FLORIAN REY

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	8 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	9 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	10 Crema de legumbres Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral	11 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2969/710 GT: 15 GS: 2 HC: 114 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
14 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan integral	16 Sopa de ave con fideos Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	17 Alubias pintas estofadas Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	18 Patatas estofadas con costillas Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 3079/737 GT: 26 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
21 Crema de puerros Merluza al ajoarriero con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan	22 Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo asados con patatas panaderas Fruta y pan integral	23 Sopa de cocido Palometa a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral	25 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	VE: 2805/671 GT: 16 GS: 4 HC: 96 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2
28 Crema de zanahoria Estofado de cerdo con tomate Fruta y pan	29 Espirales al pomodoro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	30 Crema de calabacín Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan			VE: 2472/591 GT: 13 GS: 2 HC: 93 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2