

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2023

CEIP FLORIAN REY

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.				1	2	3
				1 ^º Legumbres 2 ^º Pescado con Verdura y Fruta (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Pasta y Lácteos	1 ^º Arroz 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Pasta y Fruta	1 ^º Pasta 2 ^º Carne con Verdura y Fruta 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Patatas y Fruta
4	5	6	7	8	9	10
1 ^º Arroz 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Fruta	1 ^º Legumbres 2 ^º Pescado con Verdura y Fruta (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Arroz y Fruta	1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Pasta y Fruta (* 1 ^º Patatas 2 ^º Huevos con Verdura y Lácteos	INICIO CURSO ESCOLAR Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Lácteos	Crema de zanahoria con manzana Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1 ^º Legumbres 2 ^º Carne con Verdura y Fruta	1 ^º Arroz 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Fruta	1 ^º Pasta 2 ^º Huevos con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Legumbres y Lácteos
			VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1	VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3		
11	12	13	14	15	16	17
Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Lácteos	Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dadas Fruta y pan integral (* 1 ^º Pasta 2 ^º Pescado con Verdura y Fruta	Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1 ^º Patatas 2 ^º Carne con Legumbres y Fruta	Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Arroz y Fruta	Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Patatas y Lácteos	1 ^º Arroz 2 ^º Carne con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Pasta y Fruta	1 ^º Legumbres 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Pasta y Lácteos
VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	VE:3.235/774 GT:28 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:41 SAL:1	VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1	VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1	VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3		
18	19	20	21	22	23	24
Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1 ^º Arroz 2 ^º Huevos con Pasta y Fruta	Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Verdura y Lácteos	Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Patatas y Fruta	Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Pasta y Fruta	Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Legumbres y Lácteos	1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Patatas y Lácteos 1 ^º Patatas 2 ^º Huevos con Verdura y Fruta	1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Arroz y Lácteos 1 ^º Pasta 2 ^º Pescado con Verdura y Lácteos
VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2	VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1	VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2	VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1	VE:3.168/758 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:2		
25	26	27	28	29	30	
FESTIVO 1 ^º Arroz 2 ^º Carne con Verdura y Fruta (* 1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Patatas y Fruta	FESTIVO 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Verdura y Fruta	FESTIVO 1 ^º Patatas 2 ^º Carne con Verdura y Lácteos (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Pasta y Fruta	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1 ^º Verdura 2 ^º Pescado con Patatas y Fruta	Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1 ^º Verdura 2 ^º Carne con Legumbres y Lácteos	1 ^º Verdura 2 ^º Huevos con Pasta y Lácteos 1 ^º Pasta 2 ^º Carne con Verdura y Fruta	
			VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1	VE:3.290/787 GT:16 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES