

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2024

- Nombre del Colegio - **C.E.I.P. MONSALUD**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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 MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			1 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral	2 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan
5 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	6 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral	7 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	8 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	9 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan
12 Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	13 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral	14 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	15 Guiso de lentejas con manzana Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	16 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan
19 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan	20 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	21 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	22 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	23 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan
26 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	27 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	28 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan	29 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral	