

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2024		CEIP MONSALUD					
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	3 Garbanzos estofados Filete de merluza con patatas fritas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	4 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	5 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	7 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	
9 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	10 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	11 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	12 Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	13 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1	14 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	15 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
16 Arroz tres delicias Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	17 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	18 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	19 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	20 MENU ESPECIAL Sopa de picadillo Hamburguesa mixta con patatas fritas Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1	21 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	
23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	27 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	28 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	29 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	
30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos			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 MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA			

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