

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2020

COLEGIO: CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>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.</p>					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<p>3 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>4 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lomo adobado con patatas dado Fruta y pan integral</p>	<p>5 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>6 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>7 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan</p>	VE: 2909/696 GT: 25 GS: 5 HC: 92 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
<p>10 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>11 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>12 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan</p>	<p>13 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral</p>	<p>14 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	VE: 3122/747 GT: 21 GS: 4 HC: 113 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
<p>17 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan</p>	<p>18 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Fruta y pan integral</p>	<p>19 Sopa de ave con pasta Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>20 Alubias pintas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p>	<p>21 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	VE: 3057/731 GT: 23 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
<p>24 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>25 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p>	<p>26 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Yogur y pan integral</p>	<p>28 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	VE: 2704/647 GT: 18 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3