

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2020

COLEGIO: CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2921/699 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p align="center">JORNADA GALLEGA</p> <p>Pote gallego Zorza con verduras Natillas de chocolate y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Fideuá marinera Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3014/721 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 31 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2829/677 GT: 16 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Paella marinera Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2893/692 GT: 24 GS: 5 HC: 92 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>31</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>				<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>		<p>VE: 3207/767 GT: 23 GS: 2 HC: 121 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>

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