

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: GIL TARIN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
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.			<b>1</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>2</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>3</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>4</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>5</b> Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>6</b> Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>7</b> Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>8</b> Alubias pintas estofadas Merluza con jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>9</b> Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>10</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>11</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26
<b>12</b> Macarrones a la carbonara Tortilla de calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>13</b> Crema de tomate con queso Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>14</b> Salteado de borraja con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>15</b> Crema de legumbres Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>16</b> Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>17</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>18</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29
<b>19</b> Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>20</b> Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>21</b> Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>22</b> Sopa de cocido con pasta Pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>24</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>25</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	Kcl: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
<b>26</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>27</b> Crema de guisantes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>28</b> Salteado de acelgas con patatas Canelones de carne Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>29</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>30</b> Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos			Kcl: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)