

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2025

LA JOTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	<p>1 Garbanzos (eco.) con espinacas con arroz integral Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.235/774 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:28 PROT:36 SAL:2</p>	<p>2 Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:15 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:40 SAL:2</p>	<p>3 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>4 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2</p>	<p>5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>6 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>7 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.076/736 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1</p>	<p>8 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.311/792 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:55 SAL:1</p>	<p>9 Macarrones con salsa de tomate Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.076/736 GT:2 GS:0 HC:78 AZ:27 PROT:11 SAL:0</p>	<p>10 Crema de zanahoria Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1</p>	<p>11 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.168/758 GT:19 GS:3 HC:109 AZ:25 PROT:27 SAL:2</p>	<p>12 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>13 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p>14 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>15 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>16 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>17 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>18 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>19 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>21 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>22 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.244/776 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:30 SAL:2</p>	<p>23 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>24 Salteado de brócoli con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1</p>	<p>25 Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>	<p>26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>28 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>	<p>29 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.331/797 GT:14 GS:1 HC:108 AZ:34 PROT:28 SAL:1</p>	<p>30 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:26 PROT:29 SAL:1</p>				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES