

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: MONTECANAL

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo		I. Nutricional	
3	Sopa de pollo con arroz con verduras Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	4	Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	5	Pasta a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	6	FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	7	NO LECTIVO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	8	(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	9	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26	
10	Garbanzos estofados con verduras Calamar a la madrileña Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	11	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Lomo fresco al pimentón con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	12	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	13	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada y patatas fritas Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	14	Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	15	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	16	(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Kcl: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25	
17	Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	18	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	19	Judías verdes con refrito Filete de merluza a la andaluza Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	20	Sopa de cocido con verduras Canelones de carne con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	21	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	23	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 26	
24	VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	25	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26	DE (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	28	NAVIDAD (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	29	(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	30	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0	
31	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	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.										Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES