

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2023

CEIP LES ALLÈES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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.				1 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	6 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	7 INICIO CURSO ESCOLAR Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	8 Crema de zanahoria con manzana Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	9 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
11 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	12 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dadas Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	13 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta)	14 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	15 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	16 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	17 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
18 Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	19 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	20 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	21 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	22 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	23 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	24 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
25 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	26 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	27 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)	28 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	29 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	30 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES