Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2022

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.550/610 GT:20 GS:5 HC:77 AZ:14 PROT:24 SAL:3	4 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:2.413/577 GT:22 GS:5 HC:63 AZ:16 PROT:24 SAL:3	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.533/606 GT:20 GS:2 HC:78 AZ:12 PROT:24 SAL:3	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.550/610 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:11 PROT:24 SAL:2	7 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:2.445/585 GT:17 GS:1 HC:81 AZ:19 PROT:20 SAL:2	8 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	9 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*
10 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	11 **FESTIVO** *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	12 **FESTIVO** *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	13 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.524/604 GT:14 GS:3 HC:84 AZ:11 PROT:27 SAL:3	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.416/578 GT:20 GS:4 HC:75 AZ:12 PROT:24 SAL:3	15 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta*	16 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*
17 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.436/583 GT:21 GS:5 HC:67 AZ:15 PROT:24 SAL:3	18 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:2.406/576 GT:17 GS:3 HC:72 AZ:11 PROT:28 SAL:3	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.491/596 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:12 PROT:21 SAL:3	20 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:3	21 Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.449/586 GT:17 GS:1 HC:79 AZ:19 PROT:21 SAL:3	22 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	23 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*
24 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:2.432/582 GT:21 GS:5 HC:65 AZ:15 PROT:25 SAL:3	25 Macarrones a la napolitana Salchichas al horno con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:2.455/587 GT:24 GS:3 HC:68 AZ:12 PROT:21 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.413/577 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:24 SAL:3	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:2.550/610 GT:18 GS:3 HC:88 AZ:9 PROT:18 SAL:3	28 Lentejas a la campesina con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:2.442/584 GT:20 GS:3 HC:71 AZ:12 PROT:24 SAL:3	29 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	30 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos*
31 **FESTIVO** *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas 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.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2022

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.281/785 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:18 PROT:30 SAL:3	4 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.093/740 GT:28 GS:6 HC:81 AZ:21 PROT:30 SAL:3	5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.248/777 GT:25 GS:3 HC:100 AZ:15 PROT:30 SAL:4	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.277/784 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:14 PROT:31 SAL:3	7 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.135/750 GT:21 GS:2 HC:104 AZ:25 PROT:26 SAL:3	8 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	9 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*
10 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	11 **FESTIVO** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	12 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	13 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.235/774 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:14 PROT:34 SAL:3	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.097/741 GT:26 GS:5 HC:96 AZ:16 PROT:30 SAL:3	15 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	16 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
17 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:3.122/747 GT:27 GS:7 HC:86 AZ:19 PROT:31 SAL:4	18 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.085/738 GT:22 GS:4 HC:92 AZ:14 PROT:35 SAL:3	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.194/764 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:15 PROT:27 SAL:4	20 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:4	21 Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.139/751 GT:22 GS:2 HC:102 AZ:25 PROT:26 SAL:3	22 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos*	23 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
24 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.118/746 GT:27 GS:6 HC:83 AZ:19 PROT:32 SAL:4	25 Macarrones a la napolitana Salchichas al horno con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.148/753 GT:30 GS:4 HC:87 AZ:16 PROT:26 SAL:3	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.093/740 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:31 SAL:4	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta* VE:3.273/783 GT:23 GS:4 HC:113 AZ:12 PROT:23 SAL:3	28 Lentejas a la campesina con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.131/749 GT:25 GS:4 HC:91 AZ:15 PROT:31 SAL:4	29 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	30 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos*
31 **FESTIVO** *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 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.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **octubre-22**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas a la campesina Pollo en salsa pan y fruta	4 Sopa maravilla con verduras Tortilla francesa Ensalada pan integral y fruta	5 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde pan y fruta	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada pan integral y yogur	7 Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada pan y fruta	kcl: 705,2 Prot 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
10 FESTIVO	11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Crema de verduras Pollo con arroz pan integral y yogur	14 Espirales pomodoro Tortilla de queso Ensalada pan y fruta	kcl: 706,3 Prot 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
17 Lentejas estofadas Pechuga de pollo empanada Ensalada pan y fruta	18 Verdura tricolor Albóndigas de merluza y pota en salsa pan integral y fruta	19 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada pan y fruta	20 Sopa de verduras Cazuela de cazón en amarillo Ensalada pan integral y yogur	21 Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón pan y fruta	kcl: 693,5 Prot 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
24 Guiso de alubias Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma pan y fruta	25 Macarrones a la napolitana Huevos aurora Ensalada pan integral y fruta	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras pan y fruta	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de patata Ensalada pan integral y yogur	28 Lentejas a la campesina Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada pan y fruta	kcl: 709,7 Prot 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
31 FESTIVO					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **octubre-22**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas a la campesina Merluza en salsa de zanahoria pan y fruta	4 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada pan integral y fruta	5 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde pan y fruta	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada pan integral y yogur	7 Crema de zanahoria Empanada de atún Ensalada pan y fruta	kcl: 702,2 Prot 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
10 FESTIVO	11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Crema de verduras Salmón al horno pan integral y yogur	14 Espirales pomodoro Tortilla de queso Ensalada pan y fruta	kcl: 707,7 Prot 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
17 Lentejas estofadas Tiras de mar en salsa americana Ensalada pan y fruta	18 Verdura tricolor Albóndigas de merluza y pota en salsa pan integral y fruta	19 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada pan y fruta	20 Sopa de verduras Cazuela de cazón en amarillo Ensalada pan integral y yogur	21 Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón pan y fruta	kcl: 692,3 Prot 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
24 Guiso de alubias Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma pan y fruta	25 Macarrones a la napolitana Huevos aurora Ensalada pan integral y fruta	26 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota a la griega pan y fruta	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de patata Ensalada pan integral y yogur	28 Lentejas a la campesina Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada pan y fruta	kcl: 704,9 Prot 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
31 FESTIVO					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **octubre-22**

MENÚ: **(08) - SIN PESCADO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas a la campesina Pollo en salsa pan y fruta	4 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada pan y fruta	5 Arroz con tomate Lomo asado pan y fruta	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada yogur y pan	7 Crema de zanahoria Empanada de ternera Ensalada pan y fruta	kcl: 697,6 Prot 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4
10 FESTIVO	11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Crema de verduras Pollo con arroz yogur y pan	14 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada pan y fruta	kcl: 722,4 Prot 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
17 Lentejas estofadas Pollo al limón Ensalada pan y fruta	18 Verdura tricolor Estofado de pavo pan y fruta	19 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada pan y fruta	20 Sopa de cocido Cocido completo Ensalada yogur y pan	21 Crema de calabacín Pechuga al horno pan y fruta	kcl: 702,3 Prot 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6
24 Guiso de alubias Pollo asado pan y fruta	25 Macarrones a la napolitana Lomo en salsa casera Ensalada pan y fruta	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras pan y fruta	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de patata Ensalada yogur y pan	28 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Ensalada pan y fruta	kcl: 711,4 Prot 26,2 HC: 90,5 Lip: 24,3
31 FESTIVO					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: **octubre-22**

MENÚ: **27. VEGANO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Lentejas a la campesina Acelgas con patata pan y fruta	4 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada pan integral y fruta	5 Arroz con tomate Crema de patata, calabacín y calabaza pan y fruta	6 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada pan integral y yogur de soja	7 Crema de zanahoria Judías verdes salteadas Ensalada pan y fruta	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
10 FESTIVO	11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Crema de verduras Guiso de patata pan integral y yogur de soja	14 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Salteado de verduras Ensalada pan y fruta	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
17 Lentejas estofadas Salteado de verduras Ensalada pan y fruta	18 Verdura tricolor Crema de puerro pan integral y fruta	19 Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada pan y fruta	20 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada pan integral y yogur de soja	21 Crema de calabacín Acelgas con patata pan y fruta	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
24 Guiso de alubias Arroz cocido pan y fruta	25 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Coliflor rehogada Ensalada pan integral y fruta	26 Judías verdes con refrito Guiso de patata pan y fruta	27 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada pan integral y yogur de soja	28 Lentejas a la campesina Crema de calabaza Ensalada pan y fruta	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
31 FESTIVO					kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 27/09/2022