Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

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 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	2 Sopa minestrone Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:2.424/580 GT:20 GS:4 HC:68 AZ:12 PROT:23 SAL:2	3 Crema de verduras Pollo en salsa Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.543/608 GT:19 GS:4 HC:79 AZ:11 PROT:21 SAL:2	4 Lentejas castellanas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* VE:2.424/580 GT:23 GS:5 HC:59 AZ:15 PROT:26 SAL:3	5 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	6 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:2.404/575 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:16 PROT:25 SAL:2	8 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.517/602 GT:23 GS:5 HC:65 AZ:12 PROT:26 SAL:3	9 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.550/610 GT:17 GS:3 HC:87 AZ:14 PROT:18 SAL:4	10 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	11 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.406/576 GT:17 GS:4 HC:70 AZ:10 PROT:29 SAL:3	12 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta*	13 *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
14 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.429/581 GT:18 GS:2 HC:72 AZ:15 PROT:24 SAL:3	15 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.445/585 GT:17 GS:3 HC:76 AZ:19 PROT:25 SAL:2	16 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:2.442/584 GT:20 GS:3 HC:71 AZ:12 PROT:24 SAL:3	17 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.409/576 GT:18 GS:4 HC:75 AZ:9 PROT:23 SAL:3	18 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.550/610 GT:20 GS:5 HC:75 AZ:12 PROT:24 SAL:3	19 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	20 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*
21 Lentejas a la campesina Empanada de atún con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:2.540/608 GT:18 GS:3 HC:84 AZ:14 PROT:21 SAL:3	22 Sopa maravilla con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:2.449/586 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:12 PROT:22 SAL:2	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:2.533/606 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:12 PROT:19 SAL:3	24 Potaje de garbanzos Quiche de zanahoria y champiñón Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.530/605 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:14 PROT:27 SAL:3	25 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	26 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	27 *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*
28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:2.439/583 GT:20 GS:4 HC:71 AZ:10 PROT:23 SAL:3	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.517/602 GT:16 GS:3 HC:87 AZ:9 PROT:23 SAL:3	30 Lentejas estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.404/575 GT:20 GS:5 HC:67 AZ:18 PROT:26 SAL:3				

(*) 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: Noviembre 2022

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

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 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	2 Sopa minestrone Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.064/733 GT:25 GS:5 HC:87 AZ:16 PROT:29 SAL:3	3 Crema de verduras Pollo en salsa Yogur y pan integral *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.260/780 GT:24 GS:5 HC:101 AZ:14 PROT:27 SAL:3	4 Lentejas castellanas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.064/733 GT:29 GS:7 HC:76 AZ:19 PROT:33 SAL:4	5 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	6 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:32 SAL:2	8 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.227/772 GT:29 GS:7 HC:84 AZ:15 PROT:33 SAL:4	9 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.315/793 GT:25 GS:4 HC:111 AZ:18 PROT:23 SAL:5	10 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:4	11 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.085/738 GT:22 GS:5 HC:90 AZ:13 PROT:37 SAL:4	12 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	13 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*
14 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos* VE:3.114/745 GT:23 GS:3 HC:93 AZ:19 PROT:31 SAL:4	15 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.135/750 GT:22 GS:4 HC:98 AZ:25 PROT:32 SAL:3	16 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.131/749 GT:25 GS:4 HC:91 AZ:15 PROT:31 SAL:4	17 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.089/739 GT:23 GS:5 HC:96 AZ:12 PROT:29 SAL:4	18 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:3.285/786 GT:26 GS:7 HC:96 AZ:16 PROT:30 SAL:3	19 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	20 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos*
21 Lentejas a la campesina Empanada de atún con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.256/779 GT:23 GS:4 HC:108 AZ:18 PROT:26 SAL:4	22 Sopa maravilla con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:3.139/751 GT:23 GS:4 HC:97 AZ:16 PROT:28 SAL:2	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.248/777 GT:25 GS:5 HC:106 AZ:16 PROT:24 SAL:4	24 Potaje de garbanzos Quiche de zanahoria y champiñón Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.244/776 GT:24 GS:3 HC:97 AZ:18 PROT:34 SAL:4	25 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.093/740 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:31 SAL:4	26 *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta*	27 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.127/748 GT:25 GS:5 HC:91 AZ:13 PROT:29 SAL:4	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.227/772 GT:20 GS:4 HC:111 AZ:12 PROT:29 SAL:3	30 Lentejas estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.081/737 GT:25 GS:6 HC:86 AZ:23 PROT:33 SAL:4				

(*) 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: **noviembre-22**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 FESTIVO	2 Sopa minestrone Tortilla de queso Ensalada Fruta y pan	3 Crema de verduras Pollo en salsa Yogur y pan integral	4 Lentejas a la castellana Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	8 Alubias estofadas Pechuga de pollo empanada Ensalada Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	10 Sopa de verduras Cazuela de cazón en amarillo Ensalada Yogur y pan integral	11 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
14 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta y pan	15 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	16 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	18 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
21 Lentejas a la campesina Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	22 Sopa maravilla con verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	23 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Quiche de zanahoria y champiñón Yogur y pan integral	25 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan integral	30 Lentejas guisadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan			kcl: 706,3 Prot 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **noviembre-22**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Tortilla de queso Ensalada Fruta y pan	3 Crema de verduras Merluza en salsa de zanahoria Yogur y pan integral	4 Lentejas a la castellana Tiras de mar en salsa americana Ensalada Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	8 Alubias estofadas Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	10 Sopa de verduras Cazuela de cazón en amarillo Ensalada Yogur y pan integral	11 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
14 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta y pan	15 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan integral	16 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	18 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
21 Lentejas a la campesina Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	22 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	23 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Quiche de zanahoria y champiñón Yogur y pan integral	25 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan integral	30 Lentejas guisadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan			kcl: 707,7 Prot 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: **noviembre-22**

MENÚ: **27. VEGANA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada Fruta y pan	3 Crema de verduras Espinacas salteadas Yogur de soja y pan integral	4 Lentejas a la castellana Acelgas rehogadas Ensalada Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
7 Crema de zanahoria Coliflor rehogada Ensalada Fruta y pan	8 Alubias estofadas Acelgas con patata Ensalada Fruta y pan integral	9 Arroz con tomate Espinacas salteadas Fruta y pan	10 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada Yogur de soja y pan integral	11 Menestra salteada Crema de patata, calabacín y calabaza Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
14 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Ensalada Fruta y pan	15 Crema de calabacín Judías verdes salteadas Fruta y pan integral	16 Lentejas a la jardinera Guiso de patata Ensalada Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada Yogur de soja y pan integral	18 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
21 Lentejas a la campesina Acelgas con patata Ensalada Fruta y pan	22 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada Fruta y pan integral	23 Arroz con tomate Crema de patata, calabacín y calabaza Ensalada Fruta y pan	24 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Yogur de soja y pan integral	25 Judías verdes con refrito Crema de puerro Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
28 Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Espinacas salteadas Ensalada Fruta y pan integral	30 Lentejas guisadas con verduras Crema de zanahoria Fruta y pan			kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 26/10/2022