MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

CEIP JERÓNIMO ZURITA

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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	1 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* VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	2 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta* VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	4 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1	5 *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos*	6 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*
7 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta* VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	8 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	9 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos* VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	10 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	11 **FESTIVO** *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta*	12 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	13 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*
14 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	15 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	16 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	17 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	18 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	19 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	20 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
21 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	24 Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1	26 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	27 *1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*
28 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	29 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos* VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	30 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	31 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN LEGUMBRES,FRUTOS SECOS, PIMIENTO ,LTP (TODA LA FRUTA PELADA)	1 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	2 Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	3 Crema de verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	4 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1
7 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	8 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	9 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	10 **FESTIVO**	11 **FESTIVO**
14 Arroz con salsa de tomate Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	15 Patatas estofadas Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	16 Sopa de fideos Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	17 Crema de zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	18 Macarrones gratinados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
21 Crema de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 Pasta con salsa de tomate Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	23 Patatas estofadas Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	24 Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1
28 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	29 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	30 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	31 Patatas estofadas Caballa a la plancha Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	

Sin Huevo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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	1 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	2 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	4 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan
7 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	9 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan	10 **FESTIVO**	11 **FESTIVO**
14 Arroz hortelano con legumbres con verduras Magro con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	15 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral	16 Sopa minestrone (sin huevo) Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	17 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral	18 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan
21 Guiso de lentejas con canela y limón Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	22 Pasta (sin huevo) con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	23 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Arroz (integral) con pollo al curry Filete de merluza al horno con salteado de verduras Yogur y pan integral	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan
28 Pasta (sin huevo) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	29 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	30 Crema de zanahoria con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	31 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral	

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SIN FRUTOS SECOS,PESCADO, LEGUMBRES,CERDO NI PIMENTON	1 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	2 Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	3 Crema de verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	4 Pasta con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada Fruta y pan VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1
7 Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	8 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	9 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	10 **FESTIVO**	11 **FESTIVO**
14 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	15 Patatas estofadas Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	16 Sopa de fideos Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	17 Crema de zanahoria Filete de ternera Yogur y pan VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	18 Macarrones gratinados Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
21 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 Pasta con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	23 Patatas estofadas Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	24 Arroz (integral) con pollo al curry Filete de ternera con salteado de verduras Yogur y pan VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1
28 Pasta integral a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	29 Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	30 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	31 Patatas estofadas Filete de ternera Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

CEIP JERÓNIMO ZURITA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA AL HUEVO Y KIWI	1 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	2 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	3 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	4 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1
7 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	9 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	10 **FESTIVO**	11 **FESTIVO**
14 Arroz hortelano con legumbres con verduras Magro con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	15 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	16 Sopa minestrone (sin huevo) Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	17 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	18 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
21 Guiso de lentejas con canela y limón Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 Pasta (sin huevo) con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	24 Arroz (integral) con pollo al curry Filete de merluza al horno con salteado de verduras Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1
28 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	29 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	30 Crema de zanahoria con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	31 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	

No Carne

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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	1 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	2 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	4 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1
7 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	8 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	9 Crema de zanahoria con manzana Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	10 **FESTIVO**	11 **FESTIVO**
14 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	15 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	16 Sopa de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	17 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	18 Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
21 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 Fideuá con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	24 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	25 Crema de calabacín Abadejo al horno con patatas asadas Fruta y pan VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1
28 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	29 Garbanzos estofados con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	30 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	31 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	

Menú Adaptado

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALERGIA A LA PROTEINA DEL HUEVO Y NUEZ	1 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	2 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	3 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	4 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1
7 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	8 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	9 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	10 Pasta (sin huevo) napolitana Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2	11 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1
14 Arroz hortelano con legumbres con verduras Magro con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	15 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	16 Sopa minestrone (sin huevo) Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	17 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	18 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
21 Guiso de lentejas con canela y limón Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 Pasta (sin huevo) con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	24 Arroz (integral) con pollo al curry Filete de merluza al horno con salteado de verduras Yogur y pan VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1
28 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	29 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	30 Crema de zanahoria con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	31 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	

Sin Cerdo

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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	1 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	2 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	4 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1
7 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	8 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	9 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	10 **FESTIVO**	11 **FESTIVO**
14 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	15 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	16 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	17 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	18 Macarrones gratinados Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
21 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2	22 Fideuá con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1	24 Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	25 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1
28 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	29 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	30 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	31 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	