

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2022

COLEGIO: VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.270/782 GT:32 GS:5 HC:91 AZ:19 PROT:34 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.270/782 GT:32 GS:5 HC:91 AZ:19 PROT:34 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Arroz con verdura y pescado Lomo al ajillo con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.022/723 GT:14 GS:4 HC:107 AZ:20 PROT:41 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Cocido de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.569/854 GT:28 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:37 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>Sopa de lluvia Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.876/688 GT:25 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:35 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Pizza de jamón y bacon con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:4.603/1.101 GT:34 GS:11 HC:155 AZ:25 PROT:44 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Arroz a la cubana con salchichas Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:4.167/997 GT:35 GS:9 HC:126 AZ:22 PROT:44 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Patatas guisadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.475/592 GT:12 GS:5 HC:68 AZ:12 PROT:50 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras con picatostes Cazón a la plancha con finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.876/688 GT:16 GS:1 HC:73 AZ:22 PROT:501 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Pescado rebozado con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.514/841 GT:27 GS:3 HC:114 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.315/793 GT:36 GS:6 HC:83 AZ:23 PROT:31 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.908/696 GT:13 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:36 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Cocido de garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.264/781 GT:19 GS:6 HC:93 AZ:14 PROT:60 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Pasta con salsa de tomate Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.474/831 GT:32 GS:3 HC:102 AZ:20 PROT:36 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Cazuela de fideos con magra Abadejo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.956/707 GT:12 GS:1 HC:118 AZ:24 PROT:44 SAL:3</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas al romero Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.519/603 GT:11 GS:4 HC:80 AZ:13 PROT:47 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.504/599 GT:24 GS:1 HC:83 AZ:18 PROT:18 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Crema de patatas Fritura variada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.478/832 GT:28 GS:3 HC:117 AZ:24 PROT:29 SAL:1</p>	<p>31</p> <p>Macarrones a la Española Tiras de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.998/717 GT:14 GS:1 HC:109 AZ:20 PROT:38 SAL:3</p>					

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES