

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2023

VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
					1 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	2 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 DIA NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	4 DIA NO LECTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy	5 DIA NO LECTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy	6 DIA NO LECTIVO 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	7 DIA NO LECTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy	8 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 Crema de zanahoria Pollo al ajillo con patatas dado Yogur y pan Carrot cream Chicken in garlic sauce with diced potatoes Yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 Alubias estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta de temporada y pan integral Braised beans with vegetables Codfish croquettes with lettuce salad with sweetcorn & quinoa Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 Ensalada de pasta Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur y pan Pasta salad Baked hamburger with lettuce, cucumber and carrot salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	13 Arroz con pollo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Rice with chicken French omelette with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 Garbanzos con espinacas Medallón de merluza en salsa de zanahorias con arroz Fruta de temporada y pan Stew with spinach Hake medallion in carrot sauce with rice Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	16 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3387/810 GT: 27 GS: 5 HC: 105 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 2
17 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	18 Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral Spaghetti with garlic Hake with tomato pil-pil with vegetable stew Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	19 Patatas guisadas con atún Croquetas de pollo con ensalada de col, zanahoria y mahonesa Yogur y pan Stewed potatoes with tuna Chicken croquettes with cabbage, carrot and mayonnaise salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	20 Crema de legumbres Pizza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Cream of legumes Pizza with mixed salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	21 Sopa de pollo casera Pollo asado al limón con patatas dado Fruta de temporada y pan Homemade chicken soup Roasted lemon chicken with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	23 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3493/836 GT: 33 GS: 5 HC: 105 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 3
24 Sopa de picadillo Albóndigas de merluza y pota en salsa con arroz pilaf Yogur y pan Soup with ham & egg bits Hake and squid meatballs in sauce with pilaf rice Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	25 Garbanzos estofados con verduras Butifarra al horno con patatas dado Fruta de temporada y pan integral Chickpeas stewed with vegetables Baked butifarra sausage with diced potatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	26 Macarrones con salsa de tomate con queso Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Macaroni with tomato sauce with cheese Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	27 Crema de verduras Pollo asado al romero con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Fruta de temporada y pan Stewed lentils Spinach omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	30 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3148/753 GT: 26 GS: 5 HC: 97 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES