

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2020

COLEGIO: LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	2 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	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Whole grain macaroni with tuna and hard egg Cooked ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	4 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream with fresh cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and whole meal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	5 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	6 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Beef hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta)	7 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Mixed paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	9 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2993/716 GT: 26 GS: 5 HC: 94 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
10 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised lentils with brown rice Spanish potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	11 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Neapolitan style elbow macaroni Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	12 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	13 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan integral Tuscan white beans cream with jam and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	14 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Hake fillet with tomato pil-pil with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	15 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	16 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3215/769 GT: 28 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
17 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	18 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	19 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	20 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit)	21 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)	22 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2649/634 GT: 19 GS: 5 HC: 91 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 3
24 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta) (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit)	25 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	26 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Neapolitan rice Andalusian style sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Yogur y pan integral Carrot and pumpkin cream with apple Beef hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and whole meal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta)	28 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spirals with chorizo sausage bolognese Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2830/677 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES