

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2025

NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>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</p>	<p>1 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas con tomate Fruta y pan integral Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs with tomato sauce Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>2 Espirales con tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Tuna omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>3 Sopa de estrellas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Star pasta soup Roasted chicken with barbecue sauce with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>4 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo con pisto Fruta y pan Stewed pinto beans with vegetables Haddock with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>5 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>6 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3252/778 GT: 27 GS: 5 HC: 93 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>7 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Brown rice with napolitan sauce (tomato, zucchini and basil) Zucchini omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>8 Garbanzos estofados Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Stewed chickpeas Hake with tomato pil pil with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>9 Macarrones con boloñesa de chorizo Pollo asado al romero con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Rosemary grilled chicken with sautéed vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>10 Salteado de borraja con patatas Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Stewed borage with potatoes Roasted pork loin with fine herbs with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>11 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno Fruta y pan Stewed lentils Salmon medallion roasted Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>13 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3215/769 GT: 21 GS: 4 HC: 107 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>14 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit)</p>	<p>15 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Fish with Vegetable and Dairy)</p>	<p>16 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy)</p>	<p>17 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit)</p>	<p>18 SEMANA SANTA 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)</p>	<p>19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>20 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>21 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy)</p>	<p>22 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Napolitan rice Ham omelette with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>23 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta) (* 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit)</p>	<p>24 Espirales gratinados Lomo adobado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Spirals au gratin Marinated tenderloin with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>25 Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con salsa de zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Baked sole fillet with carrot sauce Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>26 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</p>	<p>27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3280/785 GT: 21 GS: 5 HC: 102 AZ: 27 PROT: 43 SAL: 1</p>
<p>28 Arroz con salchichas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with sausages Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>29 Salteado de judías verdes Magro en salsa con patatas Fruta y pan integral Sautéed green beans Lean pork in sauce with potatoes Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>30 Pasta a la carbonara Filete de merluza al horno con verduras Fruta y pan Pasta in carbonara sauce Baked hake with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>					<p>VE: 3167/758 GT: 20 GS: 3 HC: 107 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES