MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2019

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
1 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	2 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	3 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almíbar y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	4 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	5 Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	6 *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos*	7 *(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta*	Kcl: 747 HC: 72 Prot: 34 Lip: 36
8 Arroz con salsa de tomate Salchichas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	9 Coditos gratinados Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	10 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Carne mechada con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	11 Crema de calabacín (calabacín, patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta*	12 Sopa de fideos Chispas de merluza con judías verdes salteadas Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	13 *(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	14 *(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	Kcl: 696 HC: 79 Prot: 25 Lip: 26
15 **VACACIONES** *(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	16 **VACACIONES** *(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	17 **VACACIONES** *(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	18 **VACACIONES** *(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	19 **VACACIONES** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos* *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	20 *(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos*	21 *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
22 Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Bacalao al horno con patatas dólar Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta*	23 Sopa de lluvia Pollo en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	24 Cocido andaluz con chorizo San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	25 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	26 Arroz a la napolitana Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta*	27 *(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	28 *(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	Kcl: 702 HC: 82 Prot: 31 Lip: 30
29 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	30 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta*						Kcl: 616 HC: 79 Prot: 19 Lip: 26

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES