

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Junio 2024

MONTEARAGON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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. Los valores para el rango de 14 a 18 años corresponden a un 20% más de los indicados en este menú.</p>					<p><b>1</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>3</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.148/753 GT:27 GS:12 HC:86 AZ:13 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Ensalada de arroz Huevos al plato con tomate provenzal Fruta y pan Rice salad Eggs on the plate with provenzal tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.285/786 GT:31 GS:9 HC:121 AZ:28 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Ensalada de pasta Filete de caballa con pisto Fruta y pan Pasta salad Mackerel fillet with ratatouille Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.227/772 GT:29 GS:7 HC:99 AZ:30 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>6</b></p> <p>Salmorejo Pechuga de pollo empanada con pimientos verdes Fruta y pan integral Salmorejo (tomato-based soup) Breaded chicken breast with green peppers Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.181/761 GT:15 GS:2 HC:95 AZ:30 PROT:34 SAL:1</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed lentils Baked hake fillet with soy vinaigrette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.331/797 GT:15 GS:12 HC:106 AZ:28 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>10</b></p> <p>Ensaladilla rusa San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Russian salad Cooked breaded ham &amp; cheese escalope with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.085/738 GT:37 GS:8 HC:71 AZ:13 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Chuleta a la plancha con pimientos Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Grilled pork chop with peppers Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.231/773 GT:14 GS:2 HC:117 AZ:37 PROT:57 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz tres delicias Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Grilled eggs with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.277/784 GT:15 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:22 SAL:1</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de puerros Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan integral Cream of leek Grilled hamburger with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.097/741 GT:23 GS:5 HC:84 AZ:30 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pasta con salsa bechamel con queso Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta with bechamel sauce with cheese Bilbao-style haddock with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.306/791 GT:22 GS:3 HC:113 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>
<p><b>17</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Salchichas frescas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Sautéed minestrone Sausages with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.189/763 GT:35 GS:11 HC:86 AZ:10 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ensalada campera Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rural Salad Baked hake medallion with lettuce &amp; carrot Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.240/775 GT:23 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Gazpacho Jamoncitos de pollo al horno con patata,cebolla y manzana Fruta y pan Gazpacho Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.160/756 GT:19 GS:6 HC:86 AZ:30 PROT:47 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>FIN DE CURSO</b> Ensalada completa Pizza Helado y pan integral Chef salad Pizza Ice cream and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.185/762 GT:23 GS:12 HC:98 AZ:31 PROT:23 SAL:3</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>24</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)