

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: CENTRO EDUCATIVO FUENTEBLANCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
BIENVENIDOS AL NUEVO CURSO ESCOLAR EMPEZAMOS CON MUCHA ILUSIÓN					1 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
3 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	4 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	5 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 Paella valenciana Filete de merluza al horno con patatas dado Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	8 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	9 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Kcl: 794 HC: 101 Prot: 40 Lip: 28
10 Pasta salteada con verduritas Longaniza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	11 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	12 Sopa minestrone Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta	13 Crema de calabacín Pollo en pepitoria con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 Paella mixta Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	15 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	16 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 813 HC: 86 Prot: 36 Lip: 38
17 Lentejas a la jardinera Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	18 Patatas Marineras (pescado, cebolla, tomate, zanahoria) Revuelto de bacon con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	19 Ensalada completa Arroz al horno Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 Pasta con boloñesa de chorizo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	21 Crema de legumbres Estofado de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	22 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	23 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 712 HC: 83 Prot: 33 Lip: 30
24 Arroz a banda Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	25 Guiso de magro con fideos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	26 Menestra de verduras salteadas Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	27 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	28 Crema de calabaza Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y maíz Helado y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	29 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcl: 734 HC: 83 Prot: 33 Lip: 28

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