MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2022 | COLEGIO: MONTESSORI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta*	2 Arroz tres delicias Croquetas, calamares y empanadillas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	3 *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta*	4 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	VE: 3446/825 GT: 28 GS: 8 HC: 110 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2
5 Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la romana Yogur y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	6 **FESTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	7 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	8 **FESTIVO** *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	9 **NO LECTIVO** *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	10 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta*	11 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*	VE: 3317/794 GT: 42 GS: 7 HC: 156 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 2
12 Salteado de coliflor con patatas Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan *(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta*	13 Lentejas estofadas con chorizo Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	14 Espaguetis gratinados Merluza en salsa verde con guisantes con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos*	16 Crema de verduras Pizza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta*	17 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	18 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	VE: 3266/781 GT: 27 GS: 7 HC: 99 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 1
19 Crema de champiñones Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta*	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	21 Macarrones con boloñesa de atún Nuggets de pollo Natillas y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta*	22 Arroz a la napolitana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos*	23 **VACACIONES** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	24 *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	25 *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	VE: 3438/822 GT: 35 GS: 6 HC: 104 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
26 **VACACIONES** *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	27 **VACACIONES** *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	28 **VACACIONES** *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	29 **VACACIONES** *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta*	30 **VACACIONES** *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	31 *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES