

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Febrero 2022

COLEGIO: CERRILLO DE MARACENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p>1</p> <p>Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas al romero Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.519/603 GT:11 GS:4 HC:80 AZ:13 PROT:47 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Sopa de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.504/599 GT:24 GS:1 HC:83 AZ:18 PROT:18 SAL:4</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.259/780 GT:24 GS:9 HC:98 AZ:18 PROT:46 SAL:4</p>	<p>4</p> <p>Crema de patatas Fritura variada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>7</p> <p>Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.748/897 GT:38 GS:3 HC:111 AZ:39 PROT:28 SAL:3</p>	<p>8</p> <p>Macarrones a la amatriciana Tiras de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.387/810 GT:31 GS:4 HC:93 AZ:34 PROT:34 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Guisado de patatas, pollo y pasta Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.704/647 GT:15 GS:4 HC:93 AZ:15 PROT:37 SAL:5</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con pasta salteada Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.015/482 GT:6 GS:0 HC:86 AZ:20 PROT:20 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Cocido de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.753/898 GT:37 GS:4 HC:104 AZ:23 PROT:45 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>14</p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.416/578 GT:21 GS:8 HC:68 AZ:19 PROT:30 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:105 AZ:19 PROT:27 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz marinera Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.403/814 GT:19 GS:4 HC:100 AZ:18 PROT:64 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla) Chispas de merluza con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.229/773 GT:39 GS:6 HC:60 AZ:13 PROT:46 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con tomate al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.820/675 GT:14 GS:2 HC:109 AZ:25 PROT:30 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>
<p>21</p> <p>Sopa de puchero casero (cerdo, pollo, verdura, patata) Pollo asado con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.307/552 GT:7 GS:2 HC:74 AZ:19 PROT:45 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Pasta a la boloñesa Abadejo a la romana con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.653/874 GT:51 GS:5 HC:102 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.720/651 GT:12 GS:2 HC:103 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Cocido de garbanzos Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.034/726 GT:16 GS:5 HC:93 AZ:15 PROT:54 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>DIA NO LECTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>28</p> <p>DIA DE ANDALUCIA 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>						

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES