

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2024

CERRILLO DE MARACENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Pescado rebozado con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.514/841 GT:27 GS:3 HC:114 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.357/803 GT:40 GS:6 HC:78 AZ:24 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa con atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.721/651 GT:12 GS:2 HC:102 AZ:19 PROT:33 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>Cocido de garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.336/798 GT:19 GS:7 HC:97 AZ:14 PROT:59 SAL:2</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.971/711 GT:13 GS:4 HC:87 AZ:13 PROT:58 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas al romero Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.971/711 GT:13 GS:4 HC:87 AZ:13 PROT:58 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.566/614 GT:24 GS:4 HC:80 AZ:19 PROT:26 SAL:3</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.856/683 GT:18 GS:6 HC:90 AZ:13 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de patatas Fritura variada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>
<p><b>16</b></p> <p>Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.741/895 GT:32 GS:5 HC:120 AZ:28 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Macarrones a la Española Tiras de pollo con ensalada de tomate con aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.132/749 GT:17 GS:2 HC:113 AZ:22 PROT:39 SAL:4</p>	<p><b>18</b></p> <p>Guisado de patatas, pollo y pasta Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:2.835/678 GT:15 GS:3 HC:86 AZ:14 PROT:49 SAL:4</p>	<p><b>19</b></p> <p>Cocido de garbanzos Tortilla francesa con pasta salteada Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.339/799 GT:20 GS:4 HC:116 AZ:23 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de verduras Pizza con patatas chips Natillas de chocolate y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.501/838 GT:29 GS:11 HC:117 AZ:30 PROT:24 SAL:2</p>					

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

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