

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2025

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Todos los días se servirá ensalada variada con el menú y el pan se alternará entre blanco e integral. Opción de lácteo tras la fruta.</p>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Crema de legumbres Longanizas con salsa de tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:4.355/1.042 GT:42 GS:14 HC:114 AZ:20 PROT:52 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Pasta al pomodoro Limanda al horno con calabacín salteado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.880/689 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:21 PROT:41 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:21 PROT:34 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Espirales carbonara Filete de merluza al limón con zanahoria y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.749/897 GT:32 GS:3 HC:112 AZ:21 PROT:39 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Crema de brócoli y zanahoria Pollo asado al romero Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.024/484 GT:13 GS:3 HC:70 AZ:21 PROT:23 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Ensalada completa con dados de pavo Paella de pescado Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>
<p>13</p> <p>Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.582/618 GT:20 GS:8 HC:79 AZ:22 PROT:32 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Coditos con atún (tomate y atún) Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.838/679 GT:14 GS:2 HC:112 AZ:21 PROT:29 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Potaje de garbanzos (eco.) Limanda empanada al horno con salteado de maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:4.067/973 GT:38 GS:4 HC:111 AZ:31 PROT:47 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Ensalada mixta con atún Paella valenciana Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.475/592 GT:7 GS:1 HC:104 AZ:24 PROT:28 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pollo a la naranja con cebolla y puerro Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.571/615 GT:7 GS:2 HC:95 AZ:26 PROT:43 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Macarrones a la napolitana Medallón de salmón y calabaza al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.370/806 GT:24 GS:4 HC:112 AZ:22 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:29 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo con verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.127/509 GT:6 GS:2 HC:70 AZ:20 PROT:41 SAL:0</p>	<p>24</p> <p>Salteado de judías verdes Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.766/662 GT:16 GS:4 HC:94 AZ:23 PROT:35 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Sopa minestrone con lluvia Filete de merluza con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.153/515 GT:8 GS:0 HC:79 AZ:22 PROT:33 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de colores con huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.959/708 GT:22 GS:6 HC:100 AZ:22 PROT:25 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.487/595 GT:25 GS:2 HC:74 AZ:18 PROT:15 SAL:0</p>	<p>30</p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.596/621 GT:13 GS:2 HC:106 AZ:19 PROT:21 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>JORNADA ESPECIAL (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES