

# MAYO

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: **aramark**

COLEGIO: SAINZ DE VARANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN NUTRICIONAL	
<b>FESTIVO</b>	2 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA PRIMAVERA PAN/ LACTEO	3 BORRAJA A LA ARAGONESA  POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA DE TOMATE  PAN/ FRUTA	4 ARROZ TRES DELICIAS  ESTOFADO A LA JARDINERA CON LECHUGA Y MAÍZ  PAN/ FRUTA	5 LENTEJAS CON VERDURAS  LIMANDA A LA ANDALUZA CON LECHUGA Y OLIVAS NEGRAS PAN/ FRUTA	KCAL	771
<u>8 DIA DE LA IDENTIDAD RANCHO</u>  LOMO ADOBADO CON FRITADA  PAN/ FRUTA	9 CODITOS A LA NAPOLITANA  MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA PRIMAVERA  PAN / FRUTA	10 GARBANZOS CON VERDURAS  TORTILLA DE ATUN CON LECHUGA Y TOMATE PAN / FRUTA	<u>11 DIA DE LAS CULTURAS</u> TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS  KATSU CARE CON ARROZ SALTEADO PAN/ HELADO DE LIMON	12 MENESTRA DE VERDURAS  JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA Y CEBOLLA PAN/ FRUTA	KCAL	780
15 LENTEJAS CON VERDURAS  HAMBURGUESA DE TERNERA CON LECHUGA Y MAIZ  PAN/ FRUTA	16 JUDIAS VERDES CON PATATA  TORTILLA DE JAMON YORK CON LECHUGA Y OLIVAS NEGRAS  PAN/ LACTEO	17 ARROZ NAPOLITANA  MERLUZA EN SALSA CON LECHUGA Y TOMATE  PAN/ FRUTA	18 MACARRONES CON TOMATE  LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA  PAN/ FRUTA	19 PATATAS GUISADAS  POLLO ALCHILINDRON CON PIMIENTOS  PAN/ FRUTA	KCAL	785
22 VERDURA TRICOLOR  LOMO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y MAIZ  PAN/ FRUTA	23 FUDEUA  MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA  PAN/ LACTEO	24 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA PAN/ FRUTA	25 CREMA DE VERDURAS  POLLO ASADO AL LIMON CON LECHUGA Y OLIVAS NEGRAS PAN/ FRUTA	26 ARROZ CON VERDURAS  LIMANDA A LA ANDALUZA CON TOMATE PROVENZAL  PAN/ FRUTA	KCAL	764
29 LENTEJAS ESTOFADAS  TORTILLA DE ATUN CON LECHUGA Y OLIVAS NEGRAS PAN/ FRUTA	30 JUDIAS VERDES CON PATATAS  ALBONDIGAS EN SALSA CON ENSALADA PRIMAVERA PAN/ LACTEO	31 PASTA SALTEADA CON VERDURITAS  ABADEJO A LA ROMANA CON LECHUGA Y MAIZ PAN/ FRUTA		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	KCAL	773
					Hidratos (g)	102
					Lípidos (g)	30
					Proteínas (g)	40
					Hidratos (g)	97.5
					Lípidos (g)	29
					Proteínas (g)	36
					Hidratos (g)	101
					Lípidos (g)	27
					Proteínas (g)	38
					Hidratos (g)	100
					Lípidos (g)	25
					Proteínas (g)	39
					Hidratos (g)	97
					Lípidos (g)	28
					Proteínas (g)	35



Visita nuestra web



[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

aramark