Septiembre 2017

RAMON SAINZ DE VARANDA

el gusto de crecer

aramark

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
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.				1 *(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos*	2 *(**) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	3 *(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta*	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 *(**) 1º Pasta 2º Precocinados con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos*	5 *(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	6 *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	7 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	8 Acelga y patata rehogada Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	9 *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	10 *(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	Kcal: 795 HC: 99 Prot: 36 Lip: 28
11 Judías verdes con patatas rehogadas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	12 Arroz con pollo al curry Merluza al horno con verduras salteadas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos*	13 Sopa de ave con pasta Huevos revueltos con jamón york,cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos*	14 Alubias pintas estofadas San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta*	15 Patatas con costillas Pechuga de pollo con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos*	16 *(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	17 *(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos*	Kcal: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26
18 Macarrones carbonara San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos*	19 Crema de tomate con queso Hamburguesa con verduras salteadas Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta*	20 Borraja y patata rehogadas Pinchos morunos con arroz blanco Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	21 Crema de legumbres Tortilla de calabacín con lechuga y olivas negras Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	22 Arroz napolitana Lenguadina rebozada con lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	23 *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	24 *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta*	Kcal: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29
25 Arroz milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos*	26 Menestra de verdura Huevos gratinados con bechamel Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos*	27 Alubias blancas estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	28 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	29 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos*	30 *(**) 1º Verdura 2º Precocinados con Pasta y Fruta* *(*) 1º Arroz 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*		Kcal: 780 HC: 98 Prot: 37 Lip: 30