MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 🔘 Comertel

CEIP MONSALUD MES: Abril 2025 Lunes Sábado Miércoles Martes lueves Domingo Contenidos en nutrientes correspondientes a una Garbanzos (eco.) con espinacas 1º Verdura 2º Alubias pintas estofadas con arroz 1º Verdura 2º población escolar entre los 9 y con arroz integral Sopa de estrellas Salteado de acelgas frescas (eco.) Pescado con Carne con Pasta Pollo a la barbacoa con patatas los 13 años. Los valores para el Tortilla francesa con atún con Lomo asado con salsa de manzana Legumbres y Abadejo a la donostiarra con y Lácteos ensalada de lechuga, pepino y con ensalada de lechuga y tomate panaderas Lácteos rango de 3 a 8 años ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Fruta y pan maiz 1º Pasta 2º Yogur y pan integral corresponden a un 80% de los 1º Patatas 2º (*) 1º Verdura 2º Pescado con (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura Fruta y pan integral Pescado con (*) 1º Verdura 2º Huevos con Carne con (*) 1º Verdura 2º Pescado con indicados en este menú. Patatas y Lácteos v Lácteos Verdura y Fruta Patatas v Fruta Verdura y Fruta Arroz y Fruta TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA VE:3.235/774 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:28 PROT:36 SAL:2 VE:3.072/735 GT:15 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:40 SAL:2 VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1 VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2 12 13 10 1º Patatas 2º 1º Pasta 2º Lentejas (eco) estofadas con Garbanzos estofados con verduras Arroz con salsa de tomate Carne con Huevos con Crema de zanahoria verduras Tortilla francesa con cebolla y Suprema de salmón al limón con Macarrones con salsa de tomate Verdura y Verdura y Merluza con pil pil de tomate con Tortilla francesa con ensalada de calabacín con ensalada de lechuga ensalada de lechuga y aceitunas Salteado de cerdo con pisto suave Lácteos Lácteos patatas panaderas lechuga, pimiento y aceitunas y maíz negras Fruta y pan Yogur y pan integral negras 1º Verdura 2º 1º Verdura 2º Frúta y pan Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y (*) 1º Verdura 2º Pescado con (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta y pan Pescado con Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta Patatas v Legumbres y Fruta Fruta Lácteos Lácteos Lácteos VE:3.076/736 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1 VE:3.311/792 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:55 SAL:1 VE:3.076/736 GT:2 GS:0 HC:78 AZ:27 PROT:11 SAL:0 VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1 VE:3.168/758 GT:19 GS:3 HC:109 AZ:25 PROT:27 SAL:2 20 14 16 18 19 1º Verdura 2º 1º Verdura 2º **VACACIONES SEMANA SANTA VACACIONES SEMANA SANTA VACACIONES SEMANA SANTA VACACIONES SEMANA SANTA VACACIONES SEMANA SANTA** Huevos con Carne con Pasta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y 1º Pasta 2º Carne con Verdura y 1º Legumbres 2º Huevos con 1º Arroz 2º Carne con Verdura y 1º Pasta 2º Carne con Verdura y y Lácteos Patatas y Fruta Fruta Fruta Verdura y Lácteos Lácteos Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta v (*) 1º Verdura 2º Huevos con (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas (*) 1º Verdura 2º Pescado con (*) 1º Verdura 2º Pescado con 1º Leaumbres 2º 1º Patatas 2º Lácteos Patatas y Lácteos y Fruta Legumbres y Fruta Arroz y Fruta Pescado con Pescado con Verdura y Fruta Verdura y Fruta 24 26 Alubias pintas estofadas con arroz 1º Patatas 2º 1º Verdura 2º Lentejas (eco) estofadas con Salteado de brócoli con patatas integra **VACACIONES SEMANA SANTA FESTIVO** Carne con Pescado con verduras Tortilla de patatas con ensalada de 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Caballa al horno y aliño de limón Pollo asado con tomillo con 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Patatas y Verdura y ensalada de lechuga y tomate con ensalada de lechuga y Fruta Fruta Lácteos Lácteos lechuga, pepino y aceitunas Yogur y pan integral remolacha (*) 1º Verdura 2º Huevos con (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta y pan integral 1º Verdura 2º 1º Arroz 2º Carne (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas Fruta y pan Legumbres y Lácteos Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas Pescado con con Verdura v (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y y Fruta y Fruta Arroz y Fruta Lácteos Lácteos VE:3.244/776 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:30 SAL:2 VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1 VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1 28 30 Garbanzos estofados con Arroz con salsa de tomate espinacas y huevo duro Sopa marinera de pescado y fideos Suprema de salmón al limón con Tortilla francesa con atún con Salteado de cerdo con pisto suave ensalada de lechuga y maíz ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Fruta y pan negras (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas Fruta y pan integral Verdura y Fruta y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1 VE:3.331/797 GT:14 GS:1 HC:108 AZ:34 PROT:28 SAL:1 VE:3.093/740 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:26 PROT:29 SAL:1

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

Sin Cerdo

				didilidik
MES: Abril 2025	- Nombre del Colegio -			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	1 Garbanzos (eco.) con espinacas con arroz integral Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:28 PROT:36 SAL:2	Sopa de estrellas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:40 SAL:2	Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	9 Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan	patatas panaderas Yogur y pan integral	de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan
VE:3.076/736 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	VE:3.311/792 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:55 SAL:1	VE:3.076/736 GT:2 GS:0 HC:78 AZ:27 PROT:11 SAL:0	VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	VE:3.168/758 GT:19 GS:3 HC:109 AZ:25 PROT:27 SAL:2
VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA
VACACIONES SEMANA SANTA	Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:30 SAL:2	PESTIVO	Salteado de brócoli con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:14 GS:1 HC:108 AZ:34 PROT:28 SAL:1	Sopa marinera de pescado y fideos Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta y pan		