

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2024

LA SALLE DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 Pizza Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	3 Crema de calabaza con picatostes Caella en salsa de tomate con cous cous Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	4 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	5 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 2750/658 GT: 17 GS: 5 HC: 91 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 2
6 Pasta con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Empanadillas de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	7 Puré de verduras con picatostes Lomo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa con atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	9 Sopa de fideos Pollo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patata al horno con salmorejo Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3140/751 GT: 24 GS: 5 HC: 100 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
13 Arroz salteado con champiñones Estofado de cerdo con tomate Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Cocido de garbanzos Varitas de merluza con ensalada mixta Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Crema de calabacín con picatostes Lomo en salsa con arroz salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	17 Huevos revueltos con patatas Pescado en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	18 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3220/770 GT: 22 GS: 4 HC: 103 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 2
20 Sopa de lluvia Pinchito de cerdo adobado con patatas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	21 Lentejas estofadas con chorizo Pescado a la andaluza con ensalada mixta Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	22 Arroz a la cubana Nuggets de pollo con ensalada mixta Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	23 FERIA DE CÓRDOBA 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 FERIA DE CÓRDOBA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3600/861 GT: 29 GS: 8 HC: 108 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 3
27 Macarrones con salsa boloñesa de chorizo Rabas de calamar con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	28 Arroz salteado al ajillo Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	29 Cocido de garbanzos Tortilla francesa de jamón york con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	30 Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	31 Lentejas estofadas con arroz Filete de merluza en salsa de zanahoria Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta			VE: 3185/762 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES