

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES:

CEI BALEARES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Crema de calabacín Albóndigas de calamar y merluza en salsa Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.816/674 GT:23 GS:4 HC:88 AZ:30 PROT:25 SAL:2	3 Arroz a banda Tortilla francesa con verduritas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.654/635 GT:7 GS:0 HC:105 AZ:20 PROT:34 SAL:2	4 Guiso de lentejas con manzana Jamoncitos de pollo en salsa con zanahoria y cebolla Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.039/727 GT:16 GS:3 HC:96 AZ:24 PROT:50 SAL:1	5 Espirales al pomodoro Medallón de merluza al horno con salsa de verduras Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.318/794 GT:23 GS:4 HC:109 AZ:23 PROT:37 SAL:1	6 JORNADA 9 D'OCTUBRE	7 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta
9 FESTIVO	10 Pasta integral a la napolitana Hamburguesa de ternera con salteado de cebolla y champiñones Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.546/609 GT:15 GS:4 HC:100 AZ:20 PROT:32 SAL:2	11 Crema de legumbres (eco.) Limanda empanada con calabacín salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:4.247/1.016 GT:44 GS:2 HC:118 AZ:21 PROT:42 SAL:1	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
16 Crema de verduras con picatostes integrales Medallón de merluza en salsa de zanahorias Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.519/603 GT:21 GS:3 HC:79 AZ:27 PROT:30 SAL:2	17 Coditos con atún (tomate y atún) Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.838/679 GT:14 GS:2 HC:112 AZ:21 PROT:29 SAL:2	18 Sopa minestrone con lluvia Jamoncitos de pollo al limón con guisantes Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.207/528 GT:7 GS:2 HC:73 AZ:23 PROT:41 SAL:2	19 Entremeses con ensalada Arroz al horno Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:4.226/1.011 GT:50 GS:4 HC:98 AZ:19 PROT:41 SAL:2	20 Garbanzos (eco.) con espinacas Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.801/909 GT:34 GS:3 HC:115 AZ:21 PROT:29 SAL:1	21 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	22 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
23 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con salteado de maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.694/884 GT:24 GS:2 HC:145 AZ:28 PROT:25 SAL:3	24 Lentejas a la campesina Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.515/602 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:18 PROT:30 SAL:2	25 Hervido valenciano Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.387/571 GT:9 GS:3 HC:90 AZ:24 PROT:33 SAL:2	26 Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.111/505 GT:7 GS:2 HC:97 AZ:18 PROT:43 SAL:1	27 Pajaritas con tomate y queso rallado Medallón de salmón y calabaza al horno con brócoli salteado Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.507/839 GT:23 GS:3 HC:120 AZ:23 PROT:38 SAL:2	28 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
30 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo a la naranja con cebolla y puerro Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.866/686 GT:12 GS:4 HC:98 AZ:30 PROT:46 SAL:2	31 Paella valenciana Tortilla francesa Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.612/625 GT:9 GS:0 HC:106 AZ:20 PROT:29 SAL:1			Todos los días se servirá ensalada variada y pan integral. De martes a viernes se servirá fruta en forma de pieza o macedonia y los lunes postre lácteo.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES