

**C.E.I.P. RAMON SAINZ DE VARANDA**

**ARAMARK**

**Diciembre 2017**

**LUNES**

**MARTES**

**MIERCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES 1**

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 años y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

Paella de verduras  
Lenguadina a la romana con tomate provenzal  
Manzana y pan



Aporte nutricional medio de 9 a 13 años      Kcal: 759      H.C.(gr): 97      Prot (gr): 36      Lip(gr): 25

**LUNES 4**

**MARTES 5**

**MIERCOLES 6**

**JUEVES 7**

**VIERNES 8**

Pasta salteada con verduritas  
Tortilla de atún con lechuga y olivas negras  
Mandarina y pan

Crema de calabacín  
Pinchos morunos con arroz blanco  
Mandarina y pan



FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Aporte nutricional medio de 9 a 13 años      Kcal: 770      H.C.(gr): 101      Prot (gr): 39      Lip(gr): 29

**LUNES 11**

Coditos napolitana

Chuleta a la plancha con  
lechuga y maíz

Mandarina y pan

**MARTES 12**Garbanzos con arroz,  
espinacas y huevoCroquetas de jamón con  
ensalada primavera (lechuga,  
tomate y maíz)

Yogur y pan

**MIERCOLES 13**

Arroz tres delicias

Caella a la plancha con salsa  
de tomate

Plátano y pan

**JUEVES 14**

Lentejas estofadas

Tortilla de patatas con  
ensalada hortelana (lechuga,  
tomate y zanahoria)

Pera y pan

**VIERNES 15**

Acelga y patata rehogada

Jamoncitos de pollo al  
chilindrón con patatas dado

Manzana y pan



Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 780

H.C.(gr): 98

Prot (gr): 37

Lip(gr): 30

**LUNES 18**

Judías verdes con patatas

Albóndigas con jardinera de  
champiñones

Mandarina y pan

**MARTES 19**

Patatas con costillas

Merluza al horno

Yogurt y pan

**MIERCOLES 20**

Sopa de ave con pasta

Huevos revueltos jamon york,  
cebolla y queso con ensalada  
hortelana (lechuga, tomate y  
zanahoria)

Plátano y pan

**JUEVES 21**

Alubias pintas estofadas

San marino (merluza con  
jamón york y queso) con  
lechuga y tomate

Pera y pan

**VIERNES 22**

Arroz con tomate

Pechuga de pollo con  
ensalada primavera (lechuga,  
tomate y maíz)

Pera y pan



Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 785

H.C.(gr): 101

Prot.(gr): 38

Lip(gr): 27