

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

**ARAMARK**

**Noviembre 2017**

**LUNES**

**MARTES**

**MIERCOLES**

**JUEVES 2**

**VIERNES 3**

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.

Lentejas estofadas

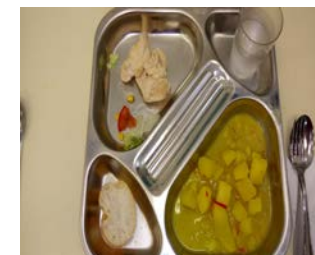
San Marino (merluza, jamón york y queso) con lechuga y tomate

Manzana y pan

Patatas con costillas

Pechuga de pollo con ensalada primavera

Mandarina y pan



Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 759

H.C.(gr): 97

Prot (gr): 36

Lip(gr): 25

**LUNES 6**

Macarrones carbonara

San Jacobo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)

Plátano y pan

**MARTES 7**

Crema de tomate con queso

Hamburguesa con verduras salteadas

Yogurt y pan

**MIERCOLES 8**

Borraja y patata rehogadas

Pinchos morunos con arroz

Mandarina y pan

**JUEVES 9**

Crema de legumbres

Tortilla de calabacín con lechuga y olivas negras

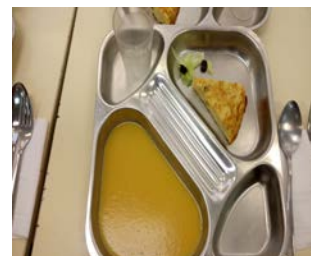
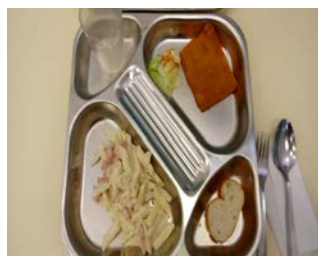
Pera y pan

**VIERNES 10**

Arroz napolitana

Lenguadina a la andaluza con lechuga y maíz

Manzana y pan



Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 770

H.C.(gr): 101

Prot (gr): 39

Lip(gr): 29

**LUNES 13**

Arroz milanesa

Albóndigas de atún en salsa verde con lechuga y atún

Mandarina y pan

**MARTES 14**

Menestra de verdura

Huevos gratinados con bechamel

Plátano y pan

**MIERCOLES 15**

Alubias blancas estofadas con verduras

Bistec de magro a la plancha con lechuga y tomate

Manzana y pan

**JUEVES 16 JORNADA ESCOCESA**

Rumbledethumps

Broiled Haddock

Yogurt con cereales y pan

**VIERNES 17**

Sopa de cocido con pasta

Jamoncitos de pollo al horno con manzana y cebolla

Pera y pan



Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 780

H.C.(gr): 98

Prot (gr): 37

Lip(gr): 30

**LUNES 20**

Lentejas estofadas

Merluza a la romana con lechuga y maíz

Plátano y pan

**MARTES 21**

Crema de guisantes

Tortilla de jamón york con lechuga y olivas negras

Yogurt y pan

**MIERCOLES 22**

Acelga y patata rehogada

Canelones de carne

Mandarina y pan

**JUEVES 23**

Arroz con tomate

Pollo asado al romero con lechuga y tomate

Pera y pan

**VIERNES 24**

Fideuá

Estofado de ternera

Mandarina y pan



Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 785

H.C.(gr): 101

Prot.(gr): 38

Lip(gr): 27

**LUNES 27**

Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)

Albóndigas con jardinera de champiñones

Manzana y pan



**MARTES 28**

Garbanzos estofados

Huevos revueltos con chorizo con lechuga y maíz

Yogurt y pan



**MIERCOLES 29**

Sopa de ave con pasta

Rape en salsa verde con lechuga y zanahoria

Mandarina y pan



**JUEVES 30**

Marmitako de atún

Pollo asado al limón con lechuga y olivas negras

Plátano y pan



**VIERNES**

Aporte nutricional medio de 9 a 13 años

Kcal: 796

H.C.(gr): 100

Prot (gr): 37

Lip(gr): 29