

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2025

CERVANTES DE PEDROLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	2 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	3 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	4 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta
5 Espaguetis (integrales) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	6 Lentejas (eco) estofadas con verduras con arroz Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	8 Alubias estofadas con calabaza y patata Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	9 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	10 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	11 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
12 Pasta (integral) con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	13 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con cubos de calabacín Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	14 Crema parmentier con crujiente de bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	15 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	16 Rehogado de col y patata con bacon Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)	17 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	18 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
19 Sopa de estrellas Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	20 Garbanzos estofados con arroz y espinacas Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	21 Arroz a la napolitana Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	22 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	23 Salteado de acelgas frescas (eco.) Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	24 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta
26 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	27 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	28 Sopa de fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	29 Crema de zanahoria fresca Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	30 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	31 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES