

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2023

CEIP Plurilingüe da Ribeira

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos
4 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	5 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	6 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	7 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	8 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
11 Crema parmentier Abadejo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)  VE:2.888/691 GT:36 GS:7 HC:64 AZ:12 PROT:39 SAL:2	12 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas asadas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)  VE:3.132/749 GT:12 GS:2 HC:147 AZ:26 PROT:53 SAL:1	13 Espaguetis gratinados Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)  VE:2.877/688 GT:13 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:32 SAL:1	14 Sopa de estrellas Estofado de ternera con arroz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)  VE:2.997/717 GT:15 GS:4 HC:115 AZ:25 PROT:34 SAL:3	15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta)  VE:2.266/542 GT:13 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:27 SAL:1	16 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
18 Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta)  VE:2.073/496 GT:19 GS:6 HC:55 AZ:13 PROT:26 SAL:1	19 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Caballa a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)  VE:3.263/781 GT:26 GS:4 HC:105 AZ:30 PROT:41 SAL:2	20 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)  VE:2.993/716 GT:19 GS:4 HC:119 AZ:25 PROT:30 SAL:2	21 Salteado de coliflor con patatas Pollo asado al limón con parmentier de patata al romero Yogur natural y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)  VE:2.240/536 GT:16 GS:6 HC:55 AZ:11 PROT:46 SAL:1	22 Macarrones a la amatriciana Rabas de calamar con brócoli salteado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)  VE:3.822/914 GT:41 GS:5 HC:109 AZ:42 PROT:26 SAL:1	23 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	24 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
25 Coditos a la napolitana Abadejo al ajillo con zanahoria al horno (eco.) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)  VE:3.416/817 GT:32 GS:6 HC:95 AZ:13 PROT:45 SAL:1	26 Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con ensalada de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)  VE:2.445/585 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:36 SAL:2	27 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)  VE:2.930/701 GT:16 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1	28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)  VE:3.355/803 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:31 PROT:33 SAL:1	29 Crema de verduras Salchichas frescas con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta)  VE:3.051/730 GT:32 GS:7 HC:86 AZ:28 PROT:27 SAL:3	30 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2023

COLEGIO: CEIP Plurilingüe da Ribeira

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
4	5	6	7	8
11 Crema parmentier Abadejo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan	12 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas asadas Fruta y pan integral	13 Espaguetis gratinados Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa de estrellas Estofado de ternera con arroz Fruta y pan integral	15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
18 Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	19 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Caballa a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan integral	20 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	21 Salteado de coliflor con patatas Pollo asado al limón con parmentier de patata al romero Yogur natural y pan integral	22 Macarrones a la amatriciana Rabas de calamar con brócoli salteado Fruta y pan
25 Coditos a la napolitana Abadejo al ajillo con zanahoria al horno (eco.) Yogur y pan	26 Sopa de fideos Ragout de ternera a la jardinera con ensalada de tomate Fruta y pan integral	27 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y patata en salsa con patatas asadas Fruta y pan	29 Crema de verduras Salchichas frescas con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Fruta y pan