MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2024

SALESIANOS SAN JUAN BOSCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Todos los días se servirá ensalada variada con el menú, el pan se alternará entre blanco e integral y un día a la semana se servirá postre casero y zumo de naranja natural.				1 Sopa minestrone con lluvia Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.654/635 GT:17 GS:3 HC:93 AZ:22 PROT:29 SAL:1	2 *1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos*	3 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
4 Hervido valenciano Pollo al horno con manzana y cebolla Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:1.944/465 GT:7 GS:2 HC:72 AZ:27 PROT:31 SAL:1	5 Lentejas a la campesina Medallón de merluza en salsa de zanahorias Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.840/679 GT:16 GS:3 HC:106 AZ:23 PROT:31 SAL:2	6 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	7 Crema de brócoli y zanahoria Lomo adobado con pisto Fruta de temporada y pan *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta* VE:2.475/592 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:33 SAL:1	8 Paella de verduras Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.771/902 GT:29 GS:2 HC:127 AZ:19 PROT:28 SAL:1	9 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	10 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*
11 Sopa de pescado con pasta Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.499/598 GT:21 GS:6 HC:78 AZ:21 PROT:25 SAL:2	12 Macarrones (integrales) gratinados Limanda al horno con dados de zanahorias y calabacín Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.374/807 GT:22 GS:5 HC:113 AZ:25 PROT:45 SAL:2	13 Patatas estofadas con calabaza Pollo asado con miel y mostaza Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.679/641 GT:14 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:42 SAL:4	14 **JORNADA ESPECIAL FALLAS**	15 Potaje de garbanzos (eco.) Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos* VE:2.984/714 GT:18 GS:3 HC:103 AZ:26 PROT:36 SAL:1	16 *1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	17 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
18 **FALLAS**	19 **FALLAS**	20 Espirales a la napolitana Tortilla de espinacas Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.777/664 GT:11 GS:2 HC:113 AZ:20 PROT:26 SAL:2	21 Alubias (eco.) a la campesina Jamoncitos de pollo a la naranja Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:2.781/665 GT:7 GS:2 HC:98 AZ:24 PROT:53 SAL:3	22 Arroz a la cubana Filete de merluza a la crema con calabacín horneado Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.751/897 GT:27 GS:8 HC:116 AZ:19 PROT:47 SAL:2	23 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	24 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
25 Crema de coliflor con picatostes integrales Pescado en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan *(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:2.203/527 GT:7 GS:0 HC:82 AZ:23 PROT:33 SAL:1	26 Entremeses con ensalada Fideuá Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta* VE:3.736/894 GT:43 GS:2 HC:85 AZ:23 PROT:42 SAL:1	27 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada Fruta de temporada y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:2.940/703 GT:14 GS:2 HC:110 AZ:20 PROT:38 SAL:1	28 **VACACIONES SEMANA SANTA**	29 **VACACIONES SEMANA SANTA**	30 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta*	31 *1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES