

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

Lucía Madrid
Titulación: Graduada en Nutrición Humana y Dietética
Nº de colegiado: MAD00094

MES: Mayo 2025					- Nombre del Colegio -				
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
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		2	
						FESTIVO		FESTIVO	
5		6		7		8		9	
Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan		Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral		Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		Arroz con pollo Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan	
12		13		14		15		16	
Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Fruta y pan		Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral		Garbanzos estofados con verduras Pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan		Arroz tres delicias Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral		Crema de zanahoria con manzana Wok de pavo con verduritas Fruta y pan	
19		20		21		22		23	
Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan		Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral		Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral		Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan	
26		27		28		29		30	
Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan		Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral		Ensalada de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan		Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral		Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan	