

<b>MENÚ COMEDOR ESCOLAR SEPTIEMBRE</b>				
Menú elaborado según los criterios nutricionales recogidos en la guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón.				
Revisado por Marta Masot Sanjuán Dietista-Nutricionista colegiada nº. ARA00187				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			ENSALADA DE ARROZ POLLO AL AJILLO CON LECHUGA YOGUR Y PAN	FIDEUÁ MERLUZA CON ENSALADA PERA Y PAN
		Valoración 3 -8 años	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l
		Valoración 9 – 13 años	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l
12	13	14	15	16
JUDIAS VERDES CON PATATAS PAVO CON MANZANA Y ENSALADA PLÁTANO Y PAN	ESPAGUETIS A LA BOLONESA TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA MANZANA Y PAN	ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO Y HUEVO + ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS ESTOFADAS CAZÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL CIRUELA Y PAN	COLIFLOR CON PATATAS TERNERA A LA JARDINERA NATILLAS Y PAN
626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	634 kcal 50%HC 14%P 36%G
772 kcal 51%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	776 kcal 48%HC 16%P 36%G
19	20	21	22	23
ARROZ CINCO DELICIAS POLLO CON LECHUGA PERA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA PECHUGA DE PAVO CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	MENESTRA DE VERDURA MERLUZA CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	ENSALADA DE PASTA TORTILLA A LA FRANCESA CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS VENTRESCA AL HORNO CON ENSALADA YOGUR Y PAN
597 kcal 53%HC 18%P 29%l	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L
743 kcal 51%HC 19%P 30%l	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L
26	27	28	29	30
SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS CON TOMATE SANDÍA Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO CON LECHUGA YOGUR Y PAN	ENSALADILLA RUSA VENTRESCA AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS ESTOFADAS CHULETAS DE CORDERO CON LECHUGA MANZANA Y PAN	ARROZ CINCO DELICIAS SALMÓN CON LECHUGA PERA Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	747 kcal 51%HC 15%P 34%L