

MENÚ COMEDOR ESCOLAR JUNIO

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
			1	2
			COLIFLOR CON PATATAS HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN
		Valoración 3 -8 años	634 kcal 53% HC 13% P 34% G	638 kcal 51%HC 16%P 33%L
		Valoración 9 – 13 años	775 kcal 51% HC 16% P 33% G	779 kcal 49%CH 18%P 33%l
5	6	7	8	9
ENSALADA DE PASTA CHULETAS DE CORDERO CON LECHUGA PERA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS MERLUZA EN Salsa VERDE PLÁTANO Y PAN	ENSALADILLA RUSA SALCHICAS DE POLLO MANZANA Y PAN	PAELLA DE VERDURAS SAN JACOBOS DE PAVO CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATAS SALMÓN CON LECHUGA YOGURT Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L
12	13	14	15	16
ARROZ 5 DELICIAS ALBÓNDIGAS GUIADAS CON VERDURITAS YOGURT Y PAN	BRÓCOLI CON PATATA TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL MANZANA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATAS MUSLO DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS ESTOFADAS CAZÓN CON ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN	ENSALADA DE PASTA VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN
637 kcal 51%HC 14%P 35%L	634 kcal 53% HC 13% P 34% G	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l
779 kcal 49%HC 16%P 35%L	775 kcal 51% HC 16% P 33% G	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	743 kcal 51%HC 19%P 30%l
19	20	21	22	23
ENSALADILLA RUSA PECHUGA DE POLLO CON TOMATE FRUTA VARIADA Y PAN	ENSALADA DE ARROZ MERLUZA CON LECHUGA FRUTAS VARIADA Y PAN	MACARRONES A LA BOLOÑESA HAMBURGUESA DE TERNERA + ENSALADA NATILLAS Y PAN	PURÉ DE CALABAZA Y PATATAS POLLO AL AJILLO CON LECHUGA YOGURT Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATAS SALMÓN CON LECHUGA HELADO Y PAN
597 kcal 53%HC 18%P 29%l	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	634 kcal 50%HC 14%P 36%G	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	634 kcal 50%HC 14%P 36%G
743 kcal 51%HC 19%P 30%l	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	776 kcal 48%HC 16%P 36%G	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	776 kcal 48%HC 16%P 36%G