

MENÚ COMEDOR ESCOLAR NOVIEMBRE

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	3	4
	FESTIVO	COCIDO (PATATAS) TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL Y MANDARINA Y PAN	ACELGAS CON PATATAS SAN JACOBOS DE PAVO CON LECHUGA Y YOGUR Y PAN	MACARRONES A LA CARBORANA VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL Y PERA Y PAN
	Valoración 3 -8 años	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l
	Valoración 9 – 13 años	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l
7	8	9	10	11
MENESTRA (CON PATATAS) TORTILLA PAVO CON TOMATE NATURAL MELOCOTÓN Y PAN	SOPA DE LETRAS FILETE MERLUZA CON TOMATE NATURAL PLÁTANO Y PAN	CREMA DE CALABACÍN (PATATAS) JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO Y YOGUR Y PAN	ARROZ 5 DELICIAS FILETE DE BACALAO EN SALSA MARINERA CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS FILETE DE PAVO EN SALSA VERDE CON LECHUGA NARANJA Y PAN
634 kcal 53% HC 13% P 34% G	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	613 kcal 51%HC 19%P 30%L
775 KCAL 51% HC 16% P 33% G	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	759 kcal 50%HC 20%P 30%L
14	15	16	17	18
FIDEUÁ FILETE DE MERLUZA CON TOMATE NATURAL Y NARANJA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIAS (PATATAS) CANELONES DE ATÚN YOGUR Y PAN	ENSALADA DE ARROZ TORTILLA DE PATATAS FRUTA VARIADA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA PAVO GUISADO + ENSALADA MANZANA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA CHULETAS DE CORDERO PERA Y PAN
597 kcal 53%HC 18%P 29%l	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L
743 kcal 51%HC 19%P 30%l	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	775 kcal 51%HC 16%P 33%L
21	22	23	24	25
PATATAS GUISADAS FILETE DE SALMÓN CON TOMATE NATURAL Y YOGUR Y PAN	JUDÍAS ESTOFADAS CON VERDURITAS POLLO AL CHILINDRÓN CIRUELA Y PAN	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA MELOCOTÓN Y PAN	COLIFLOR CON PATATAS PINCHITOS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE NATURAL Y PLÁTANO Y PAN
637 kcal 51%HC 14%P 35%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
779 KCAL 49%HC 16%P 35%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L
28	29	30		
JUDIAS VERDES CON PATATA TERNERA EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON LECHUGA Y CIRUELA Y PAN	MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA YOGURT Y PAN	PAELLA CHULETAS DE CORDERO CON LECHUGA Y FRUTA VARIADA Y PAN		
634 kcal 53%HC 13%P 34%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L		
775 kcal 51%HC 16%P 33%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L		