

MENU COMEDOR ESCOLAR DICIEMBRE

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 |
| | | | PATATAS GUIADAS CON CARNE VENTRESCA AL HORNO CON TOMATE NATURAL Y PLÁTANO Y PAN | BROCOLI CON BECHAMEL TERNERA GUISADA PERA Y PAN |
| | | Valoración 3 -8 años | 605 kcal 53%HC 13%P 34%L | 634 kcal 53%HC 13%P 34%L |
| | | Valoración 9 – 13 años | 747 kcal 51%HC 15%P 34%L | 775 kcal 51%HC 16%P 33%L |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| NO LECTIVO | FESTIVO | ARROZ 5 DELICIAS FILETE DE CAZÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL PLÁTANO Y PAN | FESTIVO | LENTEJAS A LA JARDINERA MUSLITOS POLLO Y LECHUGA YOGURT Y PAN |
| | | 605 kcal 53%HC 13%P 34%L | | 645 kcal 49%HC 20%P 31%L |
| | | 747 kcal 51%HC 15%P 34%L | | 791 kcal 48%HC 21%P 31%G |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ESPAGUETIS A LA CARBONARA SALMÓN CON LECHUGA MANZANA Y PAN | SOPA DE LETRAS PAVO GUISADO + ENSALADA MANDARINA Y PAN | JUDÍAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL YOGURT Y PAN | ESPINACAS CON PATATA SAN JACOBOS DE PAVO CON LECHUGA PLÁTANO Y PAN | PAELLA FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN |
| 605 kcal 53%HC 13%P 34%L | 597 kcal 53%HC 18%P 29%I | 613 kcal 51%HC 19%P 30%L | 634 kcal 53%HC 13%P 34%L | 597 kcal 53%HC 18%P 29%I |
| 747 kcal 51%HC 15%P 34%L | 743 kcal 51%HC 19%P 30%I | 759 kcal 50%HC 20%P 30%L | 775 kcal 51%HC 16%P 33%L | 743 kcal 51%HC 19%P 30%I |
| 19 | 20 | 21 | 22 | |
| PASTA A LA MARINERA TORTILLA DE ATUN CON TOMATE NATURAL PERA Y PAN | ARROZ CON TOMATE CHULETAS DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN | LENTEJAS PECHUGA DE PAVO Y LECHUGA MANZANA Y PAN | CREMA DE CALABACÍN CANELONES DE ATÚN TURRÓN Y PAN | |
| 605 kcal 53%HC 13%P 34%L | 638 kcal 51%HC 16%P 33%L | 613 kcal 51%HC 19%P 30%L | 634 kcal 50%HC 14%P 36%G | |
| 747 kcal 51%HC 15%P 34%L | 779 kcal 49%CH 18%P 33%I | 759 kcal 50%HC 20%P 30%L | 776 kcal 48%HC 16%P 36%G | |