

MENU COMEDOR ESCOLAR ENERO

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
9	10	11	12	13
BORRAJAS CON PATATAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ESCUDELLA PAVO CON MANZANA Y LECHUGA PLÁTANO Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA VENTRESA MERLUZA CON TOMATE NATURAL MANZANA Y PAN	PURÉ DE CALABAZA (PATATAS) TERNERA A LA JARDINERA NARANJA Y PAN	ARROZ BLANCO CON SALCHICAS DE POLLO CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN
666 kcal 51%HC 15%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
807 kcal 48%HC 16%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L
16	17	18	19	20
MACARRONES A LA BOLOÑESA SALMÓN CON LECHUGA PLÁTANO Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS MUSLITOS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	ESPINACAS CON PATATA SAN JACOBOS DE PAVO EN SALSA DE QUESO MANZANA Y PAN	ARROZ 5 DELICIAS VENTRESCA DE MERLUZA CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN	BORRAJAS CON PATATA CHULETAS DE CORDERO + ENSALADA YOGURT Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	666 kcal 51%HC 15%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	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	807 kcal 48%HC 16%P 34%L
23	24	25	26	27
ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS DE POLLO Y HUEVO + ENSALADA MANZANA Y PAN	MENESTRA (PATATAS) SALMÓN CON TOMATE NATURAL MANDARINA Y PAN	FIDEOS A LA CAZUELA TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA PERA Y PAN	BROCOLI CON PATATA ALBONDIGAS EN SALSA YOGURT Y PAN	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS VENTRESCA DE MERLUZA CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	634 kcal 53% HC 13% P 34% G	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	775 KCAL 51% HC 16% P 33% G	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L
30	31			
PAELLA MEDITERÁNEA SALMÓN CON LECHUGA PLÁTANO Y PAN	BORRAJAS CON PATATAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE NATURAL YOGURT Y PAN			
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L			Valoración 3 -8 años
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L			Valoración 9 – 13 años