

MENÚ COMEDOR ESCOLAR FEBRERO

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
		GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA A LA FRANCESA CON TOMATE Y LECHUGA Y PERA Y PAN	ARROZ 5 DELICIAS FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL Y MANZANA Y PAN	GUSANTES SALTEADOS PAVO ESTOFADO CON VERDURAS MANDARINA Y PAN
	Valoración 3 -8 años	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L
	Valoración 9 – 13 años	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L
6	7	8	9	10
COLIFLOR TERNERA GUISADA PLÁTANO Y PAN	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL Y NARANJA Y PAN	SOPA DE AVE CON PASTA MUSLITOS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	ESPINACAS CON PATATA ALBÓNDIGAS GUISADAS FRUTA VARIADA Y PAN	ENSALADA DE ARROZ FILETE DE MERLUZA EN Salsa VERDE YOGURT Y PAN
634 kcal 53%HC 13%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L
775 kcal 51%HC 16%P 33%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L
13	14	15	16	17
PAELLA DE VERDURAS FILETE DE BACALAO CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ESPAGHETIS CHULETAS DE CORDERO MANZANA Y PAN	FESTIVO LOCAL	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	605 kcal 53%HC 13%P 34%L			
	747 kcal 51%HC 15%P 34%L			
20	21	22	23	24
MENESTRA SALMÓN CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	ESCUDELLA TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA CIRUELA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA CANELONES DE ATÚN YOGURT Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA EN Salsa CON LECHUGA Y NARANJA Y PAN	ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS DE POLLO Y HUEVO + ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN
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	605 kcal 53%HC 13%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	747 kcal 51%HC 15%P 34%L
27	28			
FIDEOS A LA CAZUELA CHULETA DE CORDERO CON TOMATE NATURAL Y NARANJA Y PAN	COLIFLOR CON PATATA VENTRESCA DE MERLUZA CON TOMATE NATURAL Y MACEDONIA Y PAN			
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L			
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L			