

MENÚ COMEDOR ESCOLAR MARZO

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
		LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE CALABACÍN Y LECHUGA MANDARINA Y PAN	ESPINACAS CON PATATAS SALMÓN CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO + ENSALADA NATILLAS Y PAN
	Valoración 3 -8 años	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	
	Valoración 9 – 13 años	779 kcal 49%CH 18%P 33%I	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	
6	7	8	9	10
JUDIAS VERDES TORTILLA DE PATATA MANDARINA Y PAN	GARBANZOS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL YOGURT Y PAN	PURÉ DE CALABACÍN Y PATATA POLLO AL AST CON ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN	ENSALADA DE ARROZ TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA MANZANA Y PAN	SOPA DE PASTA FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA PLÁTANO Y PAN
634 kcal 53%HC 13%P 34%L	645 kcal 49%HC 20%P 31%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I
775 kcal 51%HC 16%P 33%L	791 kcal 48%HC 21%P 31%G	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I
13	14	15	16	17
PAELLA DE VERDURA SAN JACOBOS DE PAVO CON TOMATE NATURAL PERA Y PAN	COLIFLOR CON PATATAS PAVO ESTOFADO MANDARINA Y PAN	ESPIRALES GRATINADAS TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE NATURAL Y YOGURT Y PAN	JUDÍAS ESTOFADAS SALMÓN CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATAS TERNERA A LA JARDINERA NARANJA Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	637 kcal 51%HC 14%P 35%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	779 kcal 49%HC 16%P 35%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%I	775 kcal 51%HC 16%P 33%L
20	21	22	23	24
PURÉ DE CALABAZA Y PATATA POLLO AL AJILLO CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ARROZ TRES DELICIAS VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL Y MANZANA Y PAN	ESCUDELLA PECHUGA DE PAVO CON LECHUGA PERA	ESPINACAS CON PATATA TORTILLA DE ATÚN PERA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL Y PLATANO Y PAN
657 kcal 52%HC 18%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	634 kcal 53% HC 13% P 34% G	638 kcal 51%HC 16%P 33%L
803 kcal 50%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	775 kcal 51% HC 16% P 33% G	779 kcal 49%CH 18%P 33%I
27	28	29	30	31
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA PLATANO Y PAN	ENSALADA DE PASTA CROQUETAS DE POLLO MANZANA Y PAN	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE MANZANA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATAS TERNERA ESTOFADA YOGURT Y PAN	FIDEUA PASTEL DE POLLO CON TOMATE NATURAL Y FRUTA VARIADA Y PAN
613 kcal 51%HC 19%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I
759 kcal 50%HC 20%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I