

**MENÚ COMEDOR ESCOLAR ABRIL**

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
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Menú equilibrado	PURÉ DE CALABAZA Y CALABACÍN POLLO AL AJILLO CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ESPAGUETTIS TORTILLA DE ATÚN Y LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	BROCOLI CON PATATA TERNERA A LA JARDINERA PLÁTANO Y PAN	PAELLA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE FRUTA VARIADA Y PAN
Valoración 3 -8 años	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l
Valoración 9 – 13 años	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
GARBANZOS PECHUGAS DE PAVO CON TOMATE NATURAL YOGURT Y PAN	COLIFLOR CON PATATA SALMÓN CON LECHUGA MELOCOTÓN Y PAN	LENTEJAS TORTILLA DE ATÚN Y LECHUGA PLÁTANO Y PAN	MACARRONES BOLOÑESA CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ARROZ A LA CUBANA SALCHICHAS DE POLLO + ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN
645 kcal 49%HC 20%P 31%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	637 kcal 51%HC 14%P 35%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
791 kcal 48%HC 21%P 31%G	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	779 KCAL 49%HC 16%P 35%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>FESTIVO</b>	LACITOS A LA CARBONARA MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA MANZANA Y PAN	JUDIAS ESTOFADAS CAZÓN CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	ESPINACAS CON PATATA PECHUGAS DE POLLO Y HUEVO CON TOMATE NATURAL CIRUELA Y PAN	PAELLA DE VERDURA SAN JACOBOS DE PAVO CON TOMATE NATURAL PERA Y PAN
	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L