

MENÚ COMEDOR ESCOLAR MAYO

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	4	5
	MACARRONES TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE NATURAL Y MANZANA Y PAN	SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE NATURAL Y YOGURT Y PAN	ARROZ 5 DELICIAS MERLUZA CON LECHUGA PLÁTANO Y PAN	BRÓCOLI CON PATATAS PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON LECHUGA Y MANZANA Y PAN
Valoración 3 -8 años	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	597 kcal 53%HC 18%P 29%l
Valoración 9 – 13 años	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	743 kcal 51%HC 19%P 30%l
8	9	10	11	12
GUISANTES CON PAVO ALBÓNDIGAS CASERAS CON SALSA DE TOMATE Y NARANJA Y PAN	PAELLA VENTRESCA AL HORNO CON TOMATE NATURAL Y FRUTA VARIADA Y PAN	COLIFLOR CON PATATAS PECHUGA DE POLLO + ENSALADA MANDARINA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA A LA FRANCESA Y LECHUGA PERA Y PAN	MACARRONES CON VERDURAS SALMÓN CON LECHUGA YOGURT Y PAN
638 kcal 51%HC 16%P 33%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l
779 kcal 49%CH 18%P 33%l	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	743 kcal 51%HC 19%P 30%l
15	16	17	18	19
CREMA DE CALABACÍN MERLUZA CON TOMATE NATURAL PLÁTANO Y PAN	ESPAGUETIS BOLOÑESA CAZÓN CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA MELOCOTÓN Y PAN	ESPINACAS CON PATATA SALMÓN CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ENSALADA DE ARROZ PAVO ESTOFADO MANDARINA Y PAN
626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L
772 kcal 51%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L
22	23	24	25	26
MENESTRA (PATATAS) TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE NATURAL Y MANZANA Y PAN	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA YOGURT Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA Y PERA Y PAN	MACARRONES VENTRESCA CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	LENTEJAS POLLO AL AJILLO + ENSALADA NARANJA Y PAN
634 kcal 53%HC 13%P 34%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L
775 kcal 51%HC 16%P 33%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L
29	30	31		
ARROZ 5 DELICIAS SALMÓN CON LECHUGA YOGURT Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATAS MUSLITOS DE POLLO + ENSALADA PERA Y PAN	MACARRONES A LA BOLOÑESA MERLUZA CON TOMATE NATURAL MANZANA Y PAN		
597 kcal 53%HC 18%P 29%l	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l		
743 kcal 51%HC 19%P 30%l	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l		