

**MENÚ COMEDOR ESCOLAR OCTUBRE**

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
3	4	5	6	7
MENESTRA (PATATAS) POLLO ASADO CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN	PAELLA MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	FIDEOS A LA CAZUELA CHULETAS DE CORDERO CON LECHUGA MANDARINA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE NATURAL YOGUR Y PAN	ENSALADA DE ARROZ PECHUGA DE PAVO CON TOMATE NATURAL PLÁTANO Y PAN
626 kcal 54%HC 18%P 28%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L
772 kcal 51%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L
10	11	12	13	14
			SOPA DE POLLO CON LETRAS MERLUZA CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	ESPINACAS CON PATATAS TORTILLA Y ENSALADA MANZANA Y PAN
Valoración 3 -8 años			597 kcal 53%HC 18%P 29%I	634 kcal 53%HC 13%P 34%L
Valoración 9 - 13 años			743 kcal 51%HC 19%P 30%I	775 kcal 51%HC 16%P 33%L
17	18	19	20	21
MACARRONES CAZÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL YOGUR Y PAN	LENTEJAS SALCHICHAS DE POLLO CON TOMATE NATURAL SANDÍA Y PAN	COLIFLOR CON PATATAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA NARANJA Y PAN	ARROZ CINCO DELICIAS PAVO ESTOFADO CON PATATA MANDARINA Y PAN	PURE DE CALABAZA PASTEL DE POLLO CON ENSALADA MANZANA Y PAN
666 kcal 51%HC 15%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	626 kcal 54%HC 18%P 28%L
807 kcal 48%HC 16%P 34%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%I	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	772 kcal 51%HC 19%P 30%L
24	25	26	27	28
JUDÍAS VERDES CON PATATAS CHULETAS DE CORDERO CON LECHUGA PLÁTANO Y PAN	FIDEOS A LA CAZUELA SALMÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL YOGUR Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS Y LECHUGA MANZANA Y PAN	ENSALADA DE PALITOS DE CANGREJOS Y LEGUMBRES MERLUZA CON TOMATE NATURAL PERA Y PAN	ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN
634 kcal 53%HC 13%P 34%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
775 kcal 51%HC 16%P 33%L	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%I	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L