



C.E.I.P MIGUEL SERVET. FRAGA

MENU COMEDOR ESCOLAR DICIEMBRE

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
				BROCOLI CON BECHAMEL TERNERA GUISADA PERA Y PAN
			Valoración 3 -8 años	634 kcal 53%HC 13%P 34%L
			Valoración 9 - 13 años	775 kcal 51%HC 16%P 33%L
4	5	6	7	8
ARROZ 5 DELICIAS SALMÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL PLÁTANO Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA MUSLITOS POLLO Y LECHUGA YOGURT Y PAN	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	645 kcal 49%HC 20%P 31%L			
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	791 kcal 48%HC 21%P 31%G			
11	12	13	14	15
ESPAGUETIS A LA CARBONARA SALMÓN CON LECHUGA MANZANA Y PAN	SOPA DE LETRAS PAVO GUISADO + ENSALADA MANDARINA Y PAN	JUDÍAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL YOGURT Y PAN	ESPINACAS CON PATATA SAN JACOBOS DE PAVO CON LECHUGA PLÁTANO Y PAN	PAELLA FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l
18	19	20	21	
PASTA A LA MARINERA CROQUETAS DE POLLO CON TOMATE NATURAL PERA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS CHULETAS DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN	FIDEUA PECHUGA DE PAVO Y LECHUGA MANZANA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN CANELONES DE ATÚN TURRÓN Y PAN	
605 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 50%HC 14%P 36%G	
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	776 kcal 48%HC 16%P 36%G	