



C.E.I.P MIGUEL SERVET. FRAGA

MENU COMEDOR ESCOLAR ENERO

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
8	9	10	11	12
BORRAJAS CON PATATAS ESTOFADO TERNERA CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ESCUDELLA PAVO CON MANZANA Y LECHUGA PLÁTANO Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA VENTRESA MERLUZA CON TOMATE NATURAL MANZANA Y PAN	PURÉ DE CALABAZA Y PATATAS CANALONES DE CARNE NARANJA Y PAN	ARROZ BLANCO CON SALCHICAS DE POLLO CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN
666 kcal 51%HC 15%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
807 kcal 48%HC 16%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L
15	16	17	18	19
MACARRONES A LA BOLOÑESA SALMÓN CON LECHUGA PLÁTANO Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS MUSLITOS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	ESPINACAS CON PATATA SAN JACOBOS DE PAVO EN SALSA DE QUESO MANZANA Y PAN	ARROZ 5 DELICIAS VENTRESCA DE MERLUZA CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA CHULETAS DE CORDERO + ENSALADA YOGURT Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	807 kcal 48%HC 16%P 34%L
22	23	24	25	26
ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS DE POLLO Y HUEVO + ENSALADA MANZANA Y PAN	MENESTRA CON PATATAS SALMÓN CON TOMATE NATURAL MANDARINA Y PAN	FIDEOS A LA CAZUELA TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA PERA Y PAN	BROCOLI CON PATATA ALBONDIGAS EN SALSA YOGURT Y PAN	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS VENTRESCA DE MERLUZA CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	634 kcal 53% HC 13% P 34% G	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	775 KCAL 51% HC 16% P 33% G	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L
29	30	31		
PAELLA MEDITERÁNEA SALMÓN CON LECHUGA PLÁTANO Y PAN	PURÉ DE CALABACÍN Y PATATAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE NATURAL YOGURT Y PAN	SOPA DE LETRAS MERLUZA CON TOMATE NARANJA Y PAN		
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	Valoración 3 -8 años	
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	Valoración 9 – 13 años	