



MENÚ COMEDOR ESCOLAR FEBRERO

C.E.I.P. MIGUEL SERVET. FRAGA

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
			ARROZ 5 DELICIAS SALCHICHAS DE POLLO CON TOMATE NATURAL Y MANZANA Y PAN	GUISANTES SALTEADOS PAVO ESTOFADO CON VERDURAS MANDARINA Y PAN
		Valoración 3 -8 años	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L
		Valoración 9 – 13 años	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L
5	6	7	8	9
COLIFLOR Y PATATAS TERNERA GUIADA PLÁTANO Y PAN	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO CON TOMATE NATURAL Y NARANJA Y PAN	SOPA DE AVE CON PASTA MUSLITOS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	ESPINACAS CON PATATA ALBÓNDIGAS GUIADAS FRUTA VARIADA Y PAN	ENSALADA DE ARROZ FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE YOGURT Y PAN
634 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L
775 kcal 51%HC 16%P 33%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L
12	13	14	15	16
PAELLA DE VERDURAS CHULETAS DE CORDERO CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ESPAGHETIS MERLUZA MANZANA Y PAN	FESTIVO LOCAL	NO LECTIVO	NO LECTIVO
637 kcal 51%HC 14%P 35%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I			
779 KCAL 49%HC 16%P 35%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I			
19	20	21	22	23
MENESTRA CON PATATAS SALMÓN CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	ESCUDELLA CROQUETAS DE BACALADO CON LECHUGA CIRUELA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA CANELONES DE ATÚN YOGURT Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON LECHUGA Y NARANJA Y PAN	ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS DE POLLO Y HUEVO + ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN
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	605 kcal 53%HC 13%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	747 kcal 51%HC 15%P 34%L
26	27	28	29	
FIDEOS A LA CAZUELA PECHUGA DE PAVO CON TOMATE NATURAL Y NARANJA Y PAN	COLIFLOR CON PATATA VENTRESCA DE MERLUZA CON TOMATE NATURAL Y MACEDONIA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS SALCHICHAS POLLO CON TOMATE Y LECHUGA Y PERA Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATA HAMBURGUESA TERNERA YOGUR Y PAN	
597 kcal 53%HC 18%P 29%I	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	
743 kcal 51%HC 19%P 30%I	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%I	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	