



C.E.I.P MIGUEL SERVET. FRAGA

MENÚ COMEDOR ESCOLAR JUNIO

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 |
| ENSALADA DE PASTA CHULETAS DE CORDERO CON LECHUGA PERA Y PAN | GARBANZOS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE PLÁTANO Y PAN | ENSALADILLA RUSA SALCHICAS DE POLLO MANZANA Y PAN | PAELLA DE VERDURAS SAN JACOBOS DE PAVO CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN | JUDIAS VERDES CON PATATAS SALMÓN CON LECHUGA YOGURT Y PAN |
| 605 kcal 53%HC 13%P 34%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 | 657 kcal 52%HC 18%P 30%L |
| 747 kcal 51%HC 15%P 34%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 | 803 kcal 50%HC 19%P 30%L |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ARROZ 5 DELICIAS ALBÓNDIGAS GUIADAS CON VERDURITAS YOGURT Y PAN | BRÓCOLI CON PATATA CANALONES DE CARNE CON TOMATE NATURAL MANZANA Y PAN | JUDÍAS VERDES CON PATATAS MUSLO DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN | JUDIAS ESTOFADAS SALMÓN CON ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN | ENSALADA DE PASTA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN |
| 637 kcal 51%HC 14%P 35%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%HC 16%P 35%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 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ENSALADILLA RUSA PECHUGA DE POLLO CON TOMATE FRUTA VARIADA Y PAN | ENSALADA DE ARROZ MERLUZA CON LECHUGA FRUTAS VARIADA Y PAN | MACARRONES A LA BOLOÑESA HAMBURGUESA DE TERNERA + ENSALADA NATILLAS Y PAN | PURÉ DE CALABACIN Y PATATAS POLLO AL AJILLO CON LECHUGA YOGURT Y PAN | JUDIAS VERDES CON PATATAS SALMÓN CON LECHUGA HELADO Y PAN |
| 597 kcal 53%HC 18%P 29%l | 626 kcal 54%HC 18%P 28%L | 634 kcal 50%HC 14%P 36%G | 657 kcal 52%HC 18%P 30%L | 634 kcal 50%HC 14%P 36%G |
| 743 kcal 51%HC 19%P 30%l | 772 kcal 51%HC 19%P 30%L | 776 kcal 48%HC 16%P 36%G | 803 kcal 50%HC 19%P 30%L | 776 kcal 48%HC 16%P 36%G |