



C.E.I.P MIGUEL SERVET. FRAGA

MENÚ COMEDOR ESCOLAR MARZO

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
				ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO + ENSALADA NATILLAS Y PAN
			Valoración 3 -8 años	637 kcal 51%HC 14%P 35%L
			Valoración 9 – 13 años	779 KCAL 49%HC 16%P 35%L
4	5	6	7	8
JUDIAS VERDES Y PATATAS ESTOFADO DE TERNERA MANDARINA Y PAN	GARBANZOS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL YOGURT Y PAN	PURÉ DE CALABACÍN Y PATATAS POLLO AL AST CON ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN	ENSALADA DE ARROZ PECHUGA DE PAVO CON LECHUGA MANZANA Y PAN	SOPA DE PASTA SALMÓN CON ENSALADA PLÁTANO Y PAN
634 kcal 53%HC 13%P 34%L	645 kcal 49%HC 20%P 31%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
775 kcal 51%HC 16%P 33%L	791 kcal 48%HC 21%P 31%G	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L
11	12	13	14	15
PAELLA DE VERDURA SAN JACOBOS DE PAVO CON TOMATE NATURAL PERA Y PAN	COLIFLOR Y PATATAS PAVO ESTOFADO MANDARINA Y PAN	ESPIRALES GRATINADAS CROQUETAS DE POLLO CON TOMATE NATURAL Y YOGURT Y PAN	JUDÍAS ESTOFADAS SALMÓN CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATAS TERNERA A LA JARDINERA NARANJA Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	637 kcal 51%HC 14%P 35%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	779 KCAL 49%HC 16%P 35%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	775 kcal 51%HC 16%P 33%L
18	19	20	21	22
PURÉ DE CALABAZA Y PATATA POLLO AL AJILLO CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ARROZ TRES DELICIAS VENTRESCA AL HORNO TOMATE NAT MANZANA Y PAN	ESCUDELLA PECHUGA DE PAVO CON LECHUGA PERA	ESPINACAS CON PATATA TORTILLA DE PATATA PERA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA SALMÓN AL HORNO Y TOMATE NATURAL PLATANO Y PAN
657 kcal 52%HC 18%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	634 kcal 53%HC 13%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L
803 kcal 50%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	775 kcal 51%HC 16%P 33%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l
25	26	27	28	29
JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA PLATANO Y PAN	ENSALADA DE PASTA CROQUETAS DE POLLO MANZANA Y PAN	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE MANZANA Y PAN	VACACIONES	VACACIONES
613 kcal 51%HC 19%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%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		