



MENÚ COMEDOR ESCOLAR MAYO

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	ARROZ 5 DELICIAS MERLUZA CON LECHUGA PLÁTANO Y PAN	BRÓCOLI CON PATATAS PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON LECHUGA Y MANZANA Y PAN
	Valoración 3 -8 años		597 kcal 53%HC 18%P 29%l	597 kcal 53%HC 18%P 29%l
	Valoración 9 – 13 años		743 kcal 51%HC 19%P 30%l	743 kcal 51%HC 19%P 30%l
6	7	8	9	10
GUISANTES CON PAVO ALBÓNDIGAS CASERAS CON SALSA DE TOMATE Y NARANJA Y PAN	PAELLA VENTRESCA AL HORNO CON TOMATE NATURAL Y FRUTA VARIADA Y PAN	COLIFLOR CON PATATAS PECHUGA DE POLLO + ENSALADA MANDARINA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE PATATAS Y LECHUGA PERA Y PAN	MACARRONES CON VERDURAS SALMÓN CON LECHUGA YOGURT Y PAN
638 kcal 51%HC 16%P 33%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%CH 18%P 33%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
13	14	15	16	17
CREMA DE CALABACÍN Y PATATAS HAMBURGUESA TERNERA CON TOMATE NATURAL PLÁTANO Y PAN	ESPAGUETIS BOLOÑESA SALMÓN CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS ESTOFADAS SALCHICHAS POLLO CON LECHUGA MELOCOTÓN Y PAN	ESPINACAS CON PATATA SAN JACOBOS DE PAVO CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ENSALADA DE ARROZ PAVO ESTOFADO MANDARINA Y PAN
634 kcal 50%HC 14%P 36%G	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L
776 kcal 48%HC 16%P 36%G	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L
20	21	22	23	24
MENESTRA CON PATATAS BACALADO CON TOMATE NATURAL Y MANZANA Y PAN	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA CON LECHUGA YOGURT Y PAN	ENSALADA DE LEGUMBRES VARIADA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA Y PERA Y PAN	MACARRONES CROQUETAS POLLO CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	LENTEJAS POLLO AL AJILLO + ENSALADA NARANJA Y PAN
626 kcal 54%HC 18%P 28%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L
772 kcal 51%HC 19%P 30%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L
27	28	29	30	31
ARROZ 5 DELICIAS SALMÓN CON LECHUGA YOGURT Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATAS MUSLITOS DE POLLO + ENSALADA PERA Y PAN	MACARRONES A LA BOLOÑESA MERLUZA CON TOMATE NATURAL MANZANA Y PAN	COLIFLOR CON PATATAS HAMBURGUESA TERNERA CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA CANALONES DE ATÚN CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN
597 kcal 53%HC 18%P 29%l	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l	634 kcal 50%HC 14%P 36%G	645 kcal 49%HC 20%P 31%L
743 kcal 51%HC 19%P 30%l	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l	776 kcal 48%HC 16%P 36%G	791 kcal 48%HC 21%P 31%G