



MENÚ COMEDOR ESCOLAR NOVIEMBRE

Menú elaborado según los criterios nutricionales recogidos en la guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón.

C.E.I.P MIGUEL SERVET. FRAGA

Revisado por Marta Masot Sanjuán. Dietista-Nutricionista colegiada nº. ARA00187

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
Los platos subrayados están calibrados suponiendo que llevan patata en su elaboración, si no fuera así es recomendable introducirla en el primero o en el segundo para lograr un óptimo aporte energético. El resto está bien equilibrado.		FESTIVO	BORRAJAS CON PATATAS SAN JACOBOS DE PAVO CON LECHUGA Y YOGUR Y PAN	MACARRONES A LA CARBORANA VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL Y PERA Y PAN
		Valoración 3 - 8 años	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I
		Valoración 9 – 13 años	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I
6	7	8	9	10
MENESTRA CON PATATAS PECHUGA PAVO CON TOMATE NATURAL MELOCOTÓN Y PAN	SOPA DE LETRAS FILETE MERLUZA CON TOMATE NATURAL PLÁTANO Y PAN	CREMA DE CALABACÍN Y PATATAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO Y YOGUR Y PAN	ARROZ 5 DELICIAS FILETE DE BACALAO EN SALSAS MARINERA CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS ESTOFADO PAVO CON LECHUGA NARANJA Y PAN
634 kcal 53% HC 13% P 34% G	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	613 kcal 51%HC 19%P 30%L
775 kcal 51% HC 16% P 33% G	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	759 kcal 50%HC 20%P 30%L
13	14	15	16	17
FIDEUÁ FILETE DE MERLUZA CON TOMATE NATURAL Y NARANJA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIAS Y PATATAS CANELONES DE ATÚN YOGUR Y PAN	ENSALADA DE ARROZ TORTILLA DE PATATAS FRUTA VARIADA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA PAVO GUISADO + ENSALADA MANZANA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA CHULETAS DE CORDERO PERA Y PAN
597 kcal 53%HC 18%P 29%I	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	634 kcal 53%HC 13%P 34%L
743 kcal 51%HC 19%P 30%I	807 kcal 48%HC 16%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
20	21	22	23	24
PATATAS GUISADAS FILETE DE SALMÓN CON TOMATE NATURAL Y YOGUR Y PAN	JUDÍAS ESTOFADAS CON VERDURITAS POLLO AL CHILINDRÓN CIRUELA Y PAN	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA MELOCOTÓN Y PAN	COLIFLOR CON PATATAS PINCHITOS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	ARROZ CON TOMATE CROQUETAS POLLO CON TOMATE NATURAL Y PLÁTANO Y PAN
637 kcal 51%HC 14%P 35%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
779 kcal 49%HC 16%P 35%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L
27	28	29	30	
JUDIAS VERDES CON PATATA TERNERA EN SALSAS DE CHAMPIÑONES CON LECHUGA Y CIRUELA Y PAN	MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA YOGURT Y PAN	PAELLA CHULETAS CORDERO Y LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	COCIDO SALMON CON LECHUGA YOGUR Y PAN	
634 kcal 53%HC 13%P 34%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	
775 kcal 51%HC 16%P 33%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	