



C.E.I.P MIGUEL SERVET. FRAGA

MENÚ COMEDOR ESCOLAR OCTUBRE

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
2	3	4	5	6
MENESTRA Y PATATAS POLLO ASADO CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN	PAELLA MERLUZA AL HORNO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	FIDEOS A LA CAZUELA CHULETAS DE CORDERO CON LECHUGA MANDARINA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE NATURAL YOGUR Y PAN	ENSALADA DE ARROZ PECHUGA DE PAVO CON TOMATE NATURAL PLÁTANO Y PAN
626 kcal 54%HC 18%P 28%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L
772 kcal 51%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L
9	10	11	12	13
LENTEJAS MERLUZA CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	ESPAQUETIS BOLOÑESA CROQUETAS BACALAO Y ENSALADA FRUTA Y PAN	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
613 kcal 51%HC 19%P 30%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			
16	17	18	19	20
MACARRONES SALMÓN AL HORNO TOMATE NATURAL YOGUR Y PAN	LENTEJAS SALCHICHAS POLLO CON TOMATE NAT SANDÍA Y PAN	COLIFLOR (CON PATATAS) HAMBURGUESA TERNERA Y LECHUGA NARANJA Y PAN	ARROZ CINCO DELICIAS PAVO ESTOFADO CON PATATA MANDARINA Y PAN	PURE DE CALABACÍN Y PATATAS BACALAO CON ENSALADA MANZANA Y PAN
637 kcal 51%HC 14%P 35%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	634 kcal 53% HC 13% P 34% G	597 kcal 53%HC 18%P 29%I	626 kcal 54%HC 18%P 28%L
779 kcal 49%HC 16%P 35%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%I	775 kcal 51% HC 16% P 33% G	743 kcal 51%HC 19%P 30%I	772 kcal 51%HC 19%P 30%L
23	24	25	26	27
JUDÍAS VERDES CHULETAS CORDERO Y LECHUGA PLÁTANO Y PAN	FIDEOS A LA CAZUELA SALMÓN AL HORNO CON TOMATE NAT YOGUR Y PAN	CREMA ZANAHORIAS CANELONES DE CARNE Y LECHUGA MANZANA Y PAN	ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS MERLUZA CON TOMATE NATURAL PERA Y PAN	ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS DE POLLO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN
634 kcal 53%HC 13%P 34%L	666 kcal 51%HC 15%P 34%L	634 kcal 53% HC 13% P 34% G	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
775 kcal 51%HC 16%P 33%L	807 kcal 48%HC 16%P 34%L	775 kcal 51% HC 16% P 33% G	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L
30	31			
LENTEJAS CON VERDURAS SALMÓN CON ENSALADA YOGUR Y PAN	FIDEUA PECHUGA DE POLLO FRUTA Y PAN			
613 kcal 51%HC 19%P 30%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	Valoración 3 -8 años		
759 kcal 50%HC 20%P 30%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	Valoración 9 - 13 años		