



C.E.I.P MIGUEL SERVET. FRAGA

MENÚ COMEDOR ESCOLAR SEPTIEMBRE

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
			7	8
			ENSALADA DE ARROZ POLLO AL AJILLO CON LECHUGA YOGUR Y PAN	FIDEUÁ MERLUZA CON ENSALADA PERA Y PAN
		Valoración 3 -8 años	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	597 kcal 53%HC 18%P 29%l
		Valoración 9 – 13 años	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	743 kcal 51%HC 19%P 30%l
11	12	13	14	15
JUDIAS VERDES CON PATATAS PAVO CON MANZANA Y ENSALADA PLÁTANO Y PAN	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA MANZANA Y PAN	ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO Y HUEVO + ENSALADA FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL CIRUELA Y PAN	COLIFLOR (PATATAS) TERNERA A LA JARDINERA NATILLAS Y PAN
626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	634 kcal 50%HC 14%P 36%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	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	776 kcal 48%HC 16%P 36%G
18	19	20	21	22
ARROZ CINCO DELICIAS POLLO CON LECHUGA PERA Y PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA MERLUZA CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	MENESTRA DE VERDURA Y PATATAS PECHUGA DE PAVO CON LECHUGA FRUTA VARIADA Y PAN	ENSALADA DE PASTA CROQUETAS DE POLLO CON TOMATE NATURAL NARANJA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURAS BACALADO AL HORNO CON ENSALADA YOGUR Y PAN
597 kcal 53%HC 18%P 29%l	613 kcal 51%HC 19%P 30%L	626 kcal 54%HC 18%P 28%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	645 kcal 49%HC 20%P 31%L
743 kcal 51%HC 19%P 30%l	759 kcal 50%HC 20%P 30%L	772 kcal 51%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	791 kcal 48%HC 21%P 31%G
25	26	27	28	29
SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS CON TOMATE SANDÍA Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO CON LECHUGA YOGUR Y PAN	ENSALADILLA RUSA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRUTA VARIADA Y PAN	JUDIAS ESTOFADAS CHULETAS DE CORDERO CON LECHUGA MANZANA Y PAN	ARROZ CINCO DELICIAS SALMÓN CON LECHUGA PERA Y PAN
605 kcal 53%HC 13%P 34%L	657 kcal 52%HC 18%P 30%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L	638 kcal 51%HC 16%P 33%L	605 kcal 53%HC 13%P 34%L
747 kcal 51%HC 15%P 34%L	803 kcal 50%HC 19%P 30%L	747 kcal 51%HC 15%P 34%L	779 kcal 49%CH 18%P 33%l	747 kcal 51%HC 15%P 34%L