



MENÚS DE ABRIL DE 2019

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:541 HC:69g Prot:24g Lip:19g 7-12años Kcal:758 HC:102g Prot:34g Lip:24g 13-15años Kcal:957 HC:119g Prot:47g Lip:32g	1 - Brócoli/judías verdes. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	2 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	3 - Espaguetis carbonara. - Lenguado con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	4 - Sopa/Pizza. - Longaniza con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	5 - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:521 HC:68g Prot:24g Lip:17g 7-12años Kcal:775 HC:101g Prot:34g Lip:24g 13-15años Kcal:924 HC:120g Prot:43g Lip:29g	8 - Lentejas jardinera. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	9 - Puré de calabacín/puré de patata con costrones. - Albóndigas en salsa verde. - Fruta. - Pan.	10 - Espaguetis con tomate. - Lomo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	11 - Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	12 - Arroz con tomate. - Merluza con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
<h2>SEMANA SANTA</h2>					
3-6años Kcal:547 HC:67g Prot:24g Lip:20g 7-12años Kcal:786 HC:103g Prot:38g Lip:24g 13-15años Kcal:941 HC:120g Prot:48g Lip:30g	22 SEMANA SANTA	23 SAN JORGE	20 - Verdura tricolor. - Hamburguesa a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	21 - Judías blancas estofadas. - Lomo a la plancha con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	22 - Macarrones gratinados. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Flan. - Pan.
3-6años Kcal:556 HC:73g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:755 HC:99g Prot:34g Lip:24g 13-15años Kcal:1022 HC:137g Prot:46g Lip:32g	29 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	30 - Sopa de letras. - Pollo guisado con patatas panadera. - Fruta. - Pan.			

*Ensalada mixta: lechuga, tomate, atún, zanahoria, maíz, espárragos y olivas. *Ensalada verde: lechuga y olivas.

*Verdura tricolor: judías verdes, guisantes, zanahoria y patatas.

Nota: Siempre los menús son adaptados a las **necesidades** de los alumnos, en especial a los de Educación Infantil. Se dispone de menú especial para aquellos alumnos/as que traigan la prescripción médica de régimen.

Menú validado por: Dña. Rebeca Belloc Barbastro. Dietista-nutricionista. Colegio Oficial de Dietista-nutricionistas de Aragón (CODNA) nº colegiado ARA00013