



MENÚS DE DICIEMBRE DE 2017

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:598 HC:79g Prot:25g Lip:20g 7-12años Kcal:776 HC:107g Prot:36g Lip:22g 13-15años Kcal:980 HC:136g Prot:48g Lip:27g					1 - Espaguetis carbonara. - Varitas de merluza y trozos de rape con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:521 HC:66g Prot:26g Lip:17g 7-12años Kcal:788 HC:100g Prot:38g Lip:26g 13-15años Kcal:949 HC:122g Prot:48g Lip:29g	4 - Macarrones boloñesa. - Pechuga de pollo con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	5 - Sopa de ave con fideos. - Longaniza a la plancha con tomate y patatas fritas. - Fruta. - Pan	FIESTA		
3-6años Kcal:541 HC:69g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:740 HC:98g Prot:35g Lip:23g 13-15años Kcal:997 HC:123g Prot:50g Lip:34g	11 - Crema de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan	12 - Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con jamón york, queso y ensalada de tomate - Fruta. - Pan.	13 - Arroz a la cubana. - Lenguado con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	14 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	15 - Espirales boloñesa. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:546 HC:65g Prot:26g Lip:20g 7-12años Kcal:756 HC:97g Prot:37g Lip:25g 13-15años Kcal:983 HC:120g Prot:49g Lip:34g	18 - Lentejas jardinera. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate - Fruta. - Pan.	19 - Sopa de estrellitas. - Lomo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan	20 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Pechuga de pollo con ensalada mixta. - Fruta. - Pan	21 - Canelones/sopa. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Fruta/postre navideño - Pan	22 - Macarrones gratinados. - Salchichas a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan

FELIZ NAVIDAD

*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