



# MENÚS DE DICIEMBRE DE 2018

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:523 HC:68g Prot:23g Lip:18g 7-12años Kcal:772 HC:102g Prot:33g Lip:25g 13-15años Kcal:965 HC:121g Prot:44g Lip:32g	3 - Puré de patata. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	4 - Judías blancas estofadas. - Lomo a la plancha con ensalada verde - Fruta. - Pan.	5 - Espaguetis boloñesa. - Halibut con ensalada mixta. - Fruta en almíbar. Pan.	<h2>FIESTA</h2>	
3-6años Kcal:550 HC:71g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:783 HC:103g Prot:36g Lip:25g 13-15años Kcal:970 HC:123g Prot:47g Lip:32g	10 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con jamón de york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	11 - Sopa de letras. - Lomo rebozado con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	12 - Judías verdes con patatas - Fricandó de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan	13 - Garbanzos guisados. - Albóndigas en salsa verde con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	14 - Macarrones gratinados. - Rape a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:539 HC:35g Prot:26g Lip:19g 7-12años Kcal:770 HC:99g Prot:36g Lip:25g 13-15años Kcal:970 HC:117g Prot:48g Lip:34g	17 - Arroz a la cubana. - Pollo guisado con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	18 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	19 - Brócoli/judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan	20 - Canelones/sopa. - Figuritas de pescado con ensalada verde. - Fruta/postre navideño. - Pan.	21 - Espaguetis carbonara. - Gallo 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