

MENÚS DE ENERO DE 2018



| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|--|
| 3-6años Kcal:527 HC:70g Prot:24g Lip:17g 7-12años Kcal:737 HC:101g Prot:33g Lip:22g 13-15años Kcal:960 HC:124g Prot:46g Lip:31g | 8 - Macarrones gratinados. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan. | 9 - Lentejas jardinera. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. | 10 - Sopa. - Halibut con patatas fritas. - Fruta. - Pan. | 11 - Verdura tricolor. - Pechuga rebozada con ensalada mixta - Fruta. - Pan. | 12 - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan. |
| 3-6años Kcal:541 HC:71g Prot:26g Lip:17g 7-12años Kcal:775 HC:101g Prot:37g Lip:25g 13-15años Kcal:983 HC:129g Prot:49g Lip:30g | 15 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. | 16 - Sopa de estremitas. - Pollo al horno con patatas panadera. - Fruta. - Pan. | 17 - Judías verdes con patatas. - Lomo con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan | 18 - Macarrones gratinados. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan | 19 - Garbanzos guisados. - Albóndigas en salsa verde con patatas fritas. - Fruta. - Pan. |
| 3-6años Kcal:542 HC:73g Prot:24g Lip:17g 7-12años Kcal:761 HC:105g Prot:33g Lip:23g 13-15años Kcal:976 HC:129g Prot:43g Lip:30g | 22 - Puré de patata. - San Jacobo con ensalada verde. - Fruta. - Pan. | 23 - Verdura tricolor. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan. | 24 - Arroz con tomate. - Lenguado con ensalada mixta. - Fruta. - Pan. | 25 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. | 26 - Espaguetis boloñesa. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Natillas. - Pan |
| 3-6años Kcal:533 HC:66g Prot:25g Lip:19g 7-12años Kcal:769 HC:99g Prot:36g Lip:25g 13-15años Kcal:951 HC:115g Prot:47g Lip:34g | 29 - Lentejas jardinera. - Longaniza a la plancha con tomate y patatas fritas. - Fruta. - Pan. | 30 - Judías verdes/acelgas. - Pechuga de pollo con ensalada verde. - Fruta. - Pan. | 31 - Sopa de letras. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - 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