

MENÚS DE ENERO DE 2019



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8	9	10	11
3-6años Kcal:533 HC:67g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:759 HC:101g Prot:33g Lip:25g 13-15años Kcal:967 HC:120g Prot:45g Lip:33g	FIESTA	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabacín con costrones. - Salchichas con tomate y berenjena a la plancha. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos. - Pechuga a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espirales boloñesa. - Lenguado a la plancha con ensalada mixta.. - Yogurt. - Pan.
	14	15	16	17	18
3-6años Kcal:531 HC:69g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:761 HC:98g Prot:35g Lip:25g 13-15años Kcal:970 HC:125g Prot:46g Lip:32g	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli/ Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones gratinados. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas. - Albóndigas en salsa verde con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.
	21	22	23	24	25
3-6años Kcal:545 HC:69g Prot:24g Lip:19g 7-12años Kcal:744 HC:99g Prot:34g Lip:24g 13-15años Kcal:961 HC:119g Prot:47g Lip:33g	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis carbonara. - Lenguado con ensalada verde. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura tricolor. - Pechuga rebozada con ensalada mixta - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
	28	29	30	31	
3-6años Kcal:553 HC:72g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:745 HC:101g Prot:36g Lip:24g 13-15años Kcal:984 HC:123g Prot:46g Lip:34g	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos. - Albóndigas con patatas panadera. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas/judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones gratinados. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Natillas. - 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