

MENÚS DE ENERO DE 2019



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:533 HC:67g Prot:24g Líp:18g 7-12años Kcal:759 HC:101g Prot:33g Líp:25g 13-15años Kcal:967 HC:120g Prot:45g Líp:33g	7 FIESTA	8 - Puré de calabacín con costrones. - Salchichas con tomate y berenjena a la plancha. - Fruta. - Pan.	9 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	10 - Sopa de fideos. - Pechuga a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	11 - Espirales boloñesa. - Lenguado a la plancha con ensalada mixta.. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:531 HC:69g Prot:25g Líp:18g 7-12años Kcal:761 HC:98g Prot:35g Líp:25g 13-15años Kcal:970 HC:125g Prot:46g Líp:32g	14 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	15 - Brócoli/ Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	16 - Macarrones gratinados. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	17 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	18 - Sopa de estrellitas. - Albóndigas en salsa verde con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:545 HC:69g Prot:24g Líp:19g 7-12años Kcal:744 HC:99g Prot:34g Líp:24g 13-15años Kcal:961 HC:119g Prot:47g Líp:33g	21 - Judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	22 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	23 - Espaguetis carbonara. - Lenguado con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	24 - Verdura tricolor. - Pechuga rebozada con ensalada mixta - Fruta. - Pan.	25 - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:553 HC:72g Prot:25g Líp:18g 7-12años Kcal:745 HC:101g Prot:36g Líp:24g 13-15años Kcal:984 HC:123g Prot:46g Líp:34g	28 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	29 - Sopa de ave con fideos. - Albóndigas con patatas panadera. - Fruta. - Pan.	30 - Acelgas/judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	31 - 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