

# MENÚS DE FEBRERO DE 2018



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:520 Kcal:766 Kcal:931 HC:65g HC:110g HC:121g Prot:25g Prot:37g Prot:49g Lip:18g Lip:20g Lip:28g				1 - Fideos a la cazuela. - Merluza con ensalada verde. - Flan. - Pan.	2 <h2 style="text-align: center;">FIESTA LOCAL</h2>
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:547 Kcal:767 Kcal:994 HC:71g HC:101g HC:129g Prot:25g Prot:36g Prot:48g Lip:18g Lip:24g Lip:32g	5 - Verdura tricolor/acetugas - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	6 - Lentejas jardinera. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	7 - Macarrones gratinados. - Anillas de calamar y taquitos de rape con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	8 - Garbanzos guisados. - Tortilla de patata con jamón york y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	9 - Arroz a la cubana. - Halibut con ensalada verde. - Yogurt. - Pan
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:533 Kcal:759 Kcal:967 HC:67g HC:101g HC:120g Prot:24g Prot:33g Prot:45g Lip:18g Lip:25g Lip:33g	12 - Puré de calabacín con costrones. - Salchichas con tomate y berenjena a la plancha. - Fruta. - Pan.	13 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	14 - Sopa de fideos. - Lenguado a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	15 - Espaguetis carbonara. - Pechuga a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	16 <h2 style="text-align: center;">SEMANA BLANCA</h2>
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:529 Kcal:775 Kcal:981 HC:71g HC:106g HC:128g Prot:25g Prot:36g Prot:49g Lip:16g Lip:23g Lip:29g	19 - Lentejas jardinera. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	20 - Verdura tricolor. - Albóndigas con tomate y patatas fritas. - Fruta. - Pan.	21 - Arroz con tomate. - Merluza con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	22 - Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	23 - Espaguetis con tomate. - Halibut con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:537 Kcal:748 Kcal:988 HC:71g HC:100g HC:128g Prot:23g Prot:325g Prot:43g Lip:18g Lip:24g Lip:34g	26 - Brócoli/Judías verdes con patatas. - Hamburguesa con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	27 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	28 - Sopa de letras. - Lomo a la plancha con patatas fritas. - 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

***Colegio San Vicente de Paúl***

**22300 BARBASTRO**