

MENÚS DE FEBRERO DE 2019



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:494 Kcal:829 Kcal:988 HC:66g HC:106g HC:131g Prot:27g Prot:44g Prot:54g Líp:14g Líp:25g Líp:28g					1 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:530 Kcal:760 Kcal:957 HC:70g HC:104g HC:124g Prot:29g Prot:32g Prot:44g Líp:17g Líp:24g Líp:32g	4 - Puré de calabacín/puré de patata con costrones. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	5 - Judías blancas estofadas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	6 - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	7 - Verdura tricolor. - Pechuga rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	8 - Espirales boloñesa. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Natillas. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:556 Kcal:755 Kcal:1022 HC:73g HC:99g HC:137g Prot:25g Prot:34g Prot:46g Líp:18g Líp:24g Líp:32g	11 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con jamón york y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	12 - Sopa de letras. - Pollo guisado con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	13 FIESTA LOCAL	SEMANA BLANCA	
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:548 Kcal:765 Kcal:1000 HC:71g HC:97g HC:121g Prot:25g Prot:36g Prot:49g Líp:19g Líp:26g Líp:35g	18 - Puré de calabacín/puré de patata con costrones. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	19 - Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	20 - Macarrones gratinados. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	21 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Longaniza con tomate y ensalada verde. - Fruta. - Pan.	22 - Arroz a la cubana. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:522 Kcal:717 Kcal:961 HC:70g HC:97g HC:125g Prot:23g Prot:32g Prot:46g Líp:16g Líp:22g Líp:31g	25 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	26 - Sopa de estrellitas. - Estofado de pavo con patatas panadera. - Fruta. - Pan.	27 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	28 - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - 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