

MENÚS DE JUNIO DE 2018



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:594 HC:79g Prot:28g Lip:19g 7-12años Kcal:767 HC:100g Prot:37g Lip:24g 13-15años Kcal:998 HC:121g Prot:53g Lip:33g					1 - Espaguetis carbonara. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:529 HC:66g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:766 HC:99g Prot:36g Lip:25g 13-15años Kcal:964 HC:121g Prot:47g Lip:32g	4 - Lentejas jardinera. - Tortilla de francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	5 - Sopa de estremitas. - Hamburguesa con tomate y ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	6 - Judías verdes con patatas/brócoli. - Lomo a la plancha con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan.	7 - Espirales boloñesa. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Yogurt/helado. - Pan.	8 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:521 HC:66g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:755 HC:102g Prot:35g Lip:23g 13-15años Kcal:922 HC:118g Prot:46g Lip:30g	11 - Ensalada de arroz. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	12 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	13 - Fideos a la cazuela. - Merluza con ensalada verde. - Natillas. - Pan.	14 - Verdura tricolor. - Longaniza con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	15 - Macarrones gratinados. - Lenguado con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:527 HC:69g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:774 HC:102g Prot:38g Lip:24g 13-15años Kcal:968 HC:127g Prot:48g Lip:30g	18 - Acelgas/Verdura tricolor. - Albóndigas con tomate y ensalada verde. - Fruta. - Pan.	19 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	20 - Sopa de fideos. - Lomo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	21 FIESTA LOCAL	22 - Espaguetis carbonara. - Halibut 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