

MENÚS DE MARZO DE 2018



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:578 Kcal:782 Kcal:944 HC:76g HC:101g HC:118g Prot:27g Prot:37g Prot:49g Líp:18g Líp:25g Líp:29g				1 - Puré de patata con costrones. - Pechuga a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	2 - Macarrones gratinados. - Gallo con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:526 Kcal:765 Kcal:999 HC:71g HC:104g HC:129g Prot:25g Prot:38g Prot:45g Líp:16g Líp:22g Líp:31g	5 - Lentejas jardinera. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	6 - Verdura tricolor/brócoli. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan.	7 - Arroz a la cubana. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan	8 - Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	9 - Espaguetis carbonara. - Halibut con ensalada mixta. - Fruta en almíbar. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:545 Kcal:752 Kcal:965 HC:68g HC:99g HC:122g Prot:24g Prot:33g Prot:45g Líp:20g Líp:25g Líp:33g	12 - Puré de patata con costrones. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	13 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	14 - Sopa de fideos. - Salchichas con tomate y patatas fritas. - Fruta. - Pan.	15 - Brócoli/Judías verdes con patatas. - Pechuga rebozada con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	16 - Espirales con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:539 Kcal:776 Kcal:988 HC:73g HC:106g HC:131g Prot:24g Prot:35g Prot:48g Líp:17g Líp:24g Líp:32g	19 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	20 - Verdura tricolor/acelgas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	21 - Macarrones gratinados. - Halibut con ensalada verde. - Natillas. - Pan.	22 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	23 - Arroz con tomate. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:573 Kcal:750 Kcal:953 HC:71g HC:96g HC:118g Prot:27g Prot:35g Prot:48g Líp:20g Líp:25g Líp:32g	26 - Brócoli/Judías verdes con patatas. - Longaniza con tomate y ensalada verde. - Fruta. - Pan.	27 - Sopa de letras. - Pollo al horno con patatas panadera. - Fruta. - Pan.	28 - Espaguetis carbonara. - Gallo con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	SEMANA SANTA	

*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