

MENÚS DE MARZO 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:536 Kcal:737 Kcal:942 HC:70g HC:100g HC:120g Prot:24g Prot:33g Prot:45g Líp:18g Líp:23g Líp:31g	4 - Puré de calabacín/puré de patata con costrones. - Tortilla francesa con jamón york, queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	5 - Judías blancas estofadas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	6 - Espaguetis con tomate. - Halibut con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	7 - Verdura tricolor - Pechuga rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	8 - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:557 Kcal:746 Kcal:986 HC:72g HC:101g HC:128g Prot:24g Prot:35g Prot:44g Líp:18g Líp:22g Líp:33g	11 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	12 - Sopa de letras. - Albóndigas con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	13 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	14 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	15 - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
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 - Judías verdes/acelgas con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	19 - Paella. - Longaniza con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	20 - Sopa. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	21 - Lentejas jardinera. - Tortilla francesa con jamón york, queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	22 - Macarrones gratinados. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - 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 letras. - Estofado de ternera con patatas panadera. - Fruta. - Pan.	27 - Verdura tricolor. - San jacobos con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	28 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	29 - 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