

# MENÚS DE MAYO DE 2019



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:560 Kcal:762 Kcal:957 HC:73g HC:102g HC:121g Prot:26g Prot:36g Prot:48g Líp:18g Líp:23g Líp:31g			<b>FIESTA</b>		
			1	2	3
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a la cubana.</li> <li>- Lenguado con ensalada verde.</li> <li>- Yogurt.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes/aceugas con patatas.</li> <li>- Lomo a la plancha con berenjena rebozada.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>
	6	7	8	9	10
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:533 Kcal:752 Kcal:960 HC:69g HC:102g HC:123g Prot:23g Prot:32g Prot:46g Líp:18g Líp:24g Líp:31g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura tricolor</li> <li>- Pechuga rebozada con ensalada mixta.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas estofadas.</li> <li>- Tortilla francesa con jamón york y queso y ensalada de tomate</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales carbonara.</li> <li>- Halibut con ensalada verde.</li> <li>- Yogurt..</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave.</li> <li>- Lomo a la plancha con patatas fritas.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate.</li> <li>- Gallo con ensalada verde.</li> <li>- Yogurt.</li> <li>- Pan.</li> </ul>
	13	14	15	16	17
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:553 Kcal:754 Kcal:994 HC:73g HC:101g HC:126g Prot:26g Prot:30g Prot:49g Líp:17g Líp:23g Líp:32g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas jardinera.</li> <li>- Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de letras.</li> <li>- Lomo rebozado con ensalada mixta.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes/brócoli con patatas.</li> <li>- Albóndigas con tomate.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a la cubana.</li> <li>- Lenguado a la plancha con ensalada verde.</li> <li>- Yogurt.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados.</li> <li>- Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>
	20	21	22	23	24
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:526 Kcal:763 Kcal:950 HC:70g HC:106g HC:124 g Prot:23g Prot:33g Prot:46g Líp:17g Líp:27g Líp:30g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdura tricolor.</li> <li>- Lomo a la plancha con ensalada mixta.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas jardinera.</li> <li>- Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate.</li> <li>- Merluza con ensalada verde.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de calabacín con costrones.</li> <li>- Pollo al horno con ensalada mixta.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones gratinados.</li> <li>- Halibut con ensalada verde.</li> <li>- Flan.</li> <li>- Pan.</li> </ul>
	27	28	29	30	31
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:544 Kcal:765 Kcal:976 HC:70g HC:100g HC:125g Prot:24g Prot:35g Prot:46g Líp:18g Líp:25g Líp:32g	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de letras.</li> <li>- Salchichas con tomate y ensalada mixta.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas jardinera.</li> <li>- Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes/aceugas con patatas.</li> <li>- Lomo a la plancha con ensalada verde.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos guisados.</li> <li>- Tortilla de patata con jamón york y ensalada de tomate.</li> <li>- Fruta.</li> <li>- Pan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz a la cubana.</li> <li>- Merluza a la plancha con ensalada verde.</li> <li>- Yogurt.</li> <li>- Pan.</li> </ul>

\*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