

MENÚS DE OCTUBRE DE 2017



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:531 HC:72g Prot:24g Lip:16g 7-12años Kcal:736 HC:104g Prot:34g Lip:21g 13-15años Kcal:997 HC:128g Prot:49g Lip:32g	2 - Puré de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan.	3 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	4 - Macarrones boloñesa. - Gallo con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	5 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	6 - Arroz a la cubana. - Halibut con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:548 HC:70g Prot:25g Lip:19g 7-12años Kcal:755 HC:98g Prot:34g Lip:26g 13-15años Kcal:1007 HC:126g Prot:46g Lip:36g	9 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	10 - Sopa de letras. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	11 - Judías verdes con patatas. - Albóndigas con tomate y chips. - Fruta. - Pan.	12 <h2 style="text-align: center;">FIESTA</h2>	13 <h2 style="text-align: center;">FIESTA</h2>
3-6años Kcal:535 HC:69g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:757 HC:101g Prot:33g Lip:24g 13-15años Kcal:958 HC:122g Prot:45g Lip:32g	16 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	17 - Garbanzos estofados. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	18 - Arroz con tomate. - Lenguado con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	19 - Brócoli/judías verdes con patatas. - Pechuga de pavo con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan.	20 - Espaguetis carbonara. - Anillas de calamar y taquitos de rape con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:551 HC:72g Prot:27g Lip:18g 7-12años Kcal:769 HC:101g Prot:36g Lip:25g 13-15años Kcal:974 HC:125g Prot:47g Lip:32g	23 - Lentejas jardinera. - Longaniza con tomate. - Fruta. - Pan.	24 - Sopa de estremitas. - Pechuga rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	25 - Puré de calabacín con costrones. - Chuleta de Gerona con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	26 - Macarrones gratinados. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	27 - Garbanzos guisados. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:561 HC:73g Prot:26g Lip:18g 7-12años Kcal:752 HC:101g Prot:35g Lip:24g 13-15años Kcal:984 HC:125g Prot:49g Lip:32g	30 - Arroz a la cubana. - Pollo guisado con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	31 - Brócoli/Judías verdes. - Albóndigas con patatas fritas. - Fruta. - 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