

MENÚS DE SEPTIEMBRE DE 2018



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10	11	12	13	14
3-6años Kcal:539 HC:75g Prot:24g Lip:16g 7-12años Kcal:770 HC:106g Prot:34g Lip:23g 13-15años Kcal:994 HC:131g Prot:47g Lip:31g	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones gratinados. - Lomo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura tricolor. - Fricandó de ternera con ensalada verde. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate. - Merluza con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabacín con costrones. - Pechuga de pollo rebozada con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
	17	18	19	20	21
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	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas jardinera. - Tortilla de francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas. - Hamburguesa con tomate y ensalada mixta. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con patatas/brócoli. - Lomo a la plancha con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espirales boloñesa. - Halibut con ensalada verde. - Yogurt. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.
	24	25	26	27	28
3-6años Kcal:545 HC:69g Prot:24g Lip:19g 7-12años Kcal:744 HC:99g Prot:34g Lip:24g 13-15años Kcal:961 HC:119g Prot:47g Lip:33g	<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli/judías verdes. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis carbonara. - Lenguado con ensalada verde. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura tricolor. - Pechuga de pollo rebozada con ensalada mixta - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz a la cubana. - Gallo 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