

MENÚS DE ABRIL DE 2024

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:539 HC:72g Prot:25g Lip:17g 7-12años Kcal:749 HC:99g Prot:35g Lip:23g 13-15años Kcal:945 HC:121g Prot:46g Lip:30g	8 - Acelgas/Judías verdes con patatas. - Pechuga a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	9 - Judías blancas. - San Jacobo con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	10 - Arroz a la cubana. - Merluza /boquerones con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	11 - Puré de calabacín con costrones. - Ternera/arroz. - Fruta. - Pan.	12 - Espaguetis carbonara. - Halibut con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:536 HC:69g Prot:23g Lip:18g 7-12años Kcal:759 HC:101g Prot:35g Lip:23g 13-15años Kcal:955 HC:126g Prot:45g Lip:30g	15 - Lentejas a la jardinera. - Tortilla de patata con Jamón York y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	16 - Sopa de fideos. - Albóndigas con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	17 - Verdura tricolor. - Pechugas con tomate. - Fruta. - Pan.	18 - Garbanzos guisados. - Lomo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	19 - Arroz con tomate. - Lenguado a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:551 HC:71g Prot:26g Lip:18g 7-12años Kcal:772 HC:101g Prot:37g Lip:24g 13-15años Kcal:959 HC:120g Prot:50g Lip:31g	22 - Judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	23 <h2 style="text-align: center;">FIESTA</h2>	24 - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	25 - Espirales boloñesa. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	26 - Lentejas a la jardinera. - Tortilla francesa con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:518 HC:67g Prot:24g Lip:17g 7-12años Kcal:761 HC:105g Prot:35g Lip:22g 13-15años Kcal:943 HC:122g Prot:47g Lip:30g	29 - Fideos a la cazuela. - Varitas de merluza con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	30 - Brócoli/Judías verdes con patatas. - Hamburguesas con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan.			

*Ensalada mixta: lechuga, tomate, atún, zanahoria, maíz, espárragos y olivas. *Ensalada verde: lechuga y olivas.

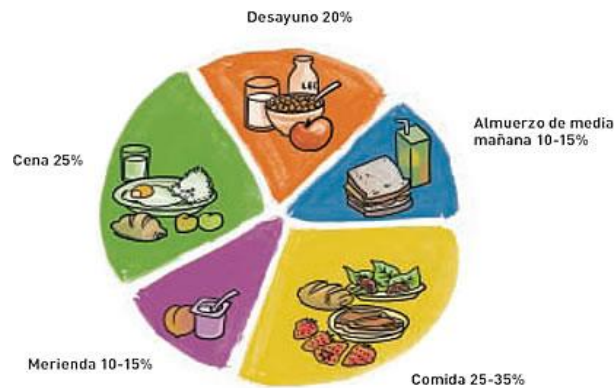
*Verdura tricolor: judías verdes, guisantes, zanahoria y patatas.

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.

Un día a la semana se servirá pan integral.

Menú validado por: **Dña. Rebeca Belloc Barastro**. Dietista-nutricionista. Colegio Oficial de Dietista-nutricionistas de Aragón (CODNA) nº colegiado ARA00013

COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR



Distribución energética a lo largo del día

DESAYUNO

El desayuno debe ofrecer las calorías y los nutrientes necesarios para comenzar la jornada, teniendo en cuenta que el cuerpo no recibe alimentos desde el día anterior.

Es importante que sea completo y variado. Debe incluir:

- Lácteos: leche, yogur, queso...
- Cereales: pan, galletas, cereales para el desayuno, tostadas...
- Fruta o zumo de fruta natural.

ALMUERZO-MERIENDA

El almuerzo y la merienda han de servir para reponer la energía gastada y así seguir adelante con la actividad diaria.

Puede tomarse:

- Una pieza de fruta.
- Un lácteo.
- Un bocadillo pequeño: pan con queso, jamón...

CENA

La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
<u>Primer plato:</u> Cereales (arroz, pasta), féculas (patatas) o legumbres Verduras <u>Segundo plato:</u> Carne Pescado Huevo <u>Postre:</u>	<u>Primer plato:</u> Verduras u hortalizas Cereales (arroz, pasta) o féculas <u>Segundo plato:</u> Pescado o huevo Carne magra o huevo Pescado o carne <u>Postre:</u>



Hijas de la Caridad

Colegio

Fruta Lácteo	Lácteo o fruta Fruta
-----------------	-------------------------

Se deberá limitar las preparaciones culinarias muy calóricas como fritos y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como plancha, horno, etc.