

MENÚS DE MARZO DE 2023

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:524 Kcal:761 Kcal:909 HC:66g HC:101g HC:119g Prot:22g Prot:36g Prot:43g Líp:18g Líp:23g Líp:29g			1 - Verdura tricolor. - Hamburguesa a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	2 - Garbanzos guisados. - Lomo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	3 - Arroz con tomate. - Gallo con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:556 Kcal: 758 Kcal:998 HC:76g HC:105g HC:129g Prot:26g Prot:37g Prot:52g Líp:16g Líp:21g Líp:31g	6 - Acelgas/judías verdes con patatas. - Tortilla francesa con Jamón York y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	7 - Judías blancas estofadas. - Pechuga a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	8 - Arroz a la cubana. - Halibut/boquerones con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	9 - Puré de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan.	10 - Macarrones gratinados. - Lenguado a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:523 Kcal:758 Kcal:966 HC:69g HC:101g HC:126g Prot:23g Prot:33g Prot:43g Líp:17g Líp:25g Líp:32g	13 - Lentejas a la jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	14 - Sopa de estremitas. - Albóndigas con tomate y ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	15 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	16 - Garbanzos guisados. - Pechuga a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	17 - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años 7-12años 13 15años Kcal: 543 Kcal: 741 Kcal:972 HC:73g HC:100g HC:127g Prot:26g Prot:35g Prot:47g Líp:17g Líp:22g Líp:31g	20 - Lentejas a la jardinera. - San Jacobo con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	21 - Puré de calabacín/patata con costrones. - Pollo al horno con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	22 - Espaguetis a la carbonara. - Lenguado a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	23 - Brócoli/Judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	24 - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:549 Kcal:745 Kcal:967 HC:73g HC:99g HC:124g Prot:25g Prot:34g Prot:46g Líp:17g Líp:23g Líp:31g	27 - Lentejas a la jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	28 - Espirales boloñesas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	29 - Verdura tricolor. - Pechuga rebozada con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	30 - Sopa/pizza. - Longaniza a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	31 - 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. Un día a la semana se servirá pan integral.

Menú validado por: Dña. Rebeca Belloc Barbastro. 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> Fruta Lácteo	<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> 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.