

# MENÚS DE ENERO DE 2021



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:515 HC:71g Prot:23g Lip:15g 7-12años Kcal:715 HC:104g Prot:33g Lip:19g 13-15años Kcal:932 HC:123g Prot:46g Lip:28g				7 - Macarrones gratinados. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	8 - Judías verdes/acelgas con patatas. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde. - Fruta en almíbar. - Pan.
3-6años Kcal:535 HC:69g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:751 HC:101g Prot:34g Lip:23g 13-15años Kcal:991 HC:123g Prot:48g Lip:33g	11 - Puré de calabacín/puré de patata con costrones. - Pechuga rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	12 - Lentejas a la jardinera - Tortilla francesa con jamón york y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	13 - Arroz a la cubana. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	14 - Judías verdes/brocoli con patatas. - Lomo a la plancha con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan.	15 - Espirales boloñesa. - Merluza a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:523 HC:69g Prot:23g Lip:17g 7-12años Kcal:758 HC:101g Prot:33g Lip:24g 13-15años Kcal:966 HC:126g Prot:43g Lip:32g	18 - Lentejas a la jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	19 - Sopa de letras. - Albóndigas en salsa verde. - Fruta. - Pan.	20 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	21 - Arroz con tomate. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	22 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:558 HC:72g Prot:25g Lip:19g 7-12años Kcal:774 HC:100g Prot:37g Lip:25g 13-15años Kcal:999 HC:121g Prot:51g Lip:34g	25 - Judías verdes/brocoli con patatas. - Longaniza a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	26 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	27 - Espaguetis carbonara. - Gallo con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	28 - Sopa de estrellitas. - Estofado de ternera con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	29 - Arroz a la cubana. - Merluza a la plancha con ensalada mixta. - 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

***Colegio San Vicente de Paúl***

**22300 BARBASTRO**