



MENÚS DE ENERO DE 2022

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:529 HC:70g Prot:23g Lip:17g 7-12años Kcal:761 HC:101g Prot:36g Lip:24g 13-15años Kcal:958 HC:107g Prot:44g Lip:30g	10 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	11 - Sopa de letras. - Albóndigas con patatas. - Fruta. - Pan.	12 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	13 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	14 - Arroz con tomate. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:540 HC:71g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:755 HC:101g Prot:34g Lip:23g 13-15años Kcal:1005 HC:127g Prot:47g Lip:35g	17 - Judías verdes/acelgas con patatas. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	18 - Judías blancas estofadas. - San jacobos con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	19 - Arroz a la cubana. - Halibut con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	20 - Puré de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz. - Fruta. - Pan.	21 - Macarrones gratinados. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:535 HC:69g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:751 HC:101g Prot:34g Lip:23g 13-15años Kcal:991 HC:123g Prot:48g Lip:34g	24 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con jamón york, queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	25 - Sopa de fideos. - Pollo guisado con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	26 - Verdura tricolor. - Longaniza con tomate y ensalada verde. - Fruta. - Pan.	27 - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha/boquerones con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	28 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:576 HC:74g Prot:27g Lip:19g 7-12años Kcal:731 HC:101g Prot:34g Lip:21g 13-15años Kcal:913 HC:120g Prot:46g Lip:27g	31 - Brócoli/judías verdes. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.				

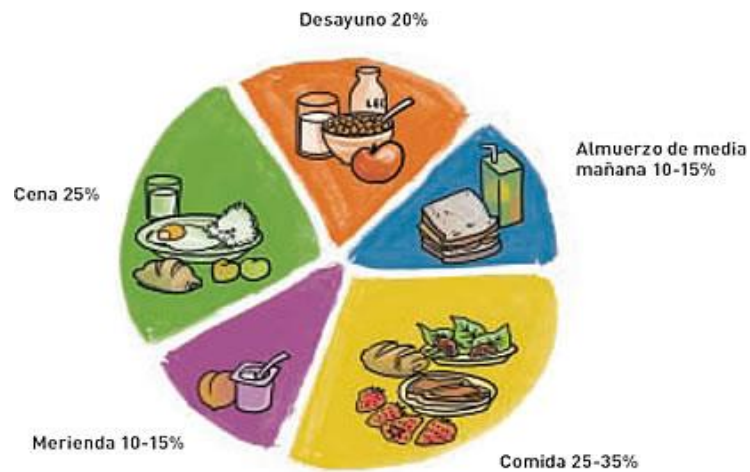
*Ensalada mixta: lechuga, tomate, atún, zanahoria, maíz, espárragos y olivas. *Ensalada verde: lechuga y olivas.

*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

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>Primer plato:</u> Verduras u hortalizas Cereales (arroz, pasta) o féculas
<u>Segundo plato:</u> Carne Pescado Huevo	<u>Segundo plato:</u> Pescado o huevo Carne magra o huevo Pescado o carne
<u>Postre:</u> Fruta Lácteo	<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.