

# MENÚS DE JUNIO DE 2019



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:521 HC:66g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:755 HC:102g Prot:35g Lip:23g 13-15años Kcal:922 HC:118g Prot:46g Lip:30g	3 - Ensalada de arroz. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas. - Fruta. - Pan.	4 - Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	5 - Puré de patata. - San Jacobo con ensalada verde. - Natillas. - Pan.	6 - Verdura tricolor. - Longaniza con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	7 - Macarrones gratinados. - Lenguado con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:541 HC:71g Prot:26g Lip:17g 7-12años Kcal:775 HC:101g Prot:37g Lip:25g 13-15años Kcal:983 HC:129g Prot:49g Lip:30g	10 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	11 - Sopa de estremitas. - Pollo guisado con patatas. - Fruta. - Pan.	12 - Judías verdes con patatas. - Lomo con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan	13 - Arroz con tomate. - Gallo con ensalada verde. - Helado. - Pan	14 - Espirales con tomate. - Pechuga a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:548 HC:70g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:738 HC:99g Prot:33g Lip:23g 13-15años Kcal:960 HC:119g Prot:46g Lip:33g	17 - Verdura tricolor. - Albóndigas con salsa verde. - Fruta. - Pan.	18 - Lentejas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	19 - Sopa/Pizza. - Longaniza con tomate. - Fruta. - Pan.	20 - Espaguetis carbonara. - Merluza con ensalada mixta. - Fruta/helado. - Pan.	21 <h2 style="text-align: center;">FIESTA</h2>
3-6años Kcal:533 HC:70g Prot:23g Lip:18g 7-12años Kcal:753 HC:100g Prot:34g Lip:25g 13-15años Kcal:959 HC:104g Prot:44g Lip:33g	24 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	25 - Sopa de letras. - Albóndigas con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	26 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	27 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	28 - 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.

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