

# MENÚS DE JUNIO DE 2021



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:557 Kcal:752 Kcal:980 HC:72g HC:99g HC: 125g Prot:26g Prot:35g Prot:48g Líp:18g Líp:24g Líp:32g		1 - Sopa de letras. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	2 - Acelgas/judías verdes con patatas. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	3 - Espirales boloñesa. - Halibut a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan	4 - Garbanzos guisados. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:554 Kcal:758 Kcal:960 HC:71g HC:102g HC:124g Prot:23g Prot:34g Prot:45g Líp:19g Líp:24g Líp:32g	7 - Puré de patata/puré de calabacín con costrones. - Tortilla francesa con jamón York y queso y ensalada verde. - Fruta. - Pan.	8 - Judías blancas estofadas. - Albóndigas en salsa verde con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	9 - Espaguetis carbonara. - Merluza rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	10 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	11 - Arroz a la cubana. - Gallo/boquerones con ensalada mixta. - Natillas. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:553 Kcal:754 Kcal:925 HC:71g HC:97g HC:115g Prot:26g Prot:36g Prot:46g Líp:18g Líp:24g Líp:30g	14 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	15 - Fideos a la cazuela. - San Jacobo con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	16 - Judías verdes/brocoli con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	17 - Arroz con tomate. - Lenguado a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt/helado - Pan.	18 - Sopa/pizza. - Longaniza/salchichas con tomate y ensalada verde. - Fruta. - Pan. <b>¡SORPRESA!</b>
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:538 Kcal:778 Kcal:949 HC:73g HC:106g HC:125g Prot:27g Prot:38g Prot:49g Líp:16g Líp:22g Líp:28g	21 <b>FIESTA LOCAL</b>	22 - Puré de calabacín con costrones. - Solomillo con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	23 - Arroz a la cubana. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	24 - Judías verdes. - Pechuga a la plancha con patatas fritas - Fruta. - Pan.	25 - Macarrones gratinados. - Merluza rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:487 Kcal:722 Kcal:906 HC:66g HC:96g HC: 125g Prot:22g Prot:32g Prot:42g Líp:15g Líp:23g Líp:26g	28 - Lentejas jardinera. - San Jacobo con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	29 - Sopa de letras. - Pollo guisado con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	30 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - 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**

**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

Distribución energética a lo largo del día



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

# ***Colegio San Vicente de Paúl***

## **22300 BARBASTRO**

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.