

MENÚS DE JUNIO DE 2022

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:542 Kcal:762 Kcal:956 HC:74g HC:108g HC:131g Prot:24g Prot:36g Prot:46g Líp:16g Líp:21g Líp:27g			1 - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	2 - Judías blancas estofadas. - San Jacobo con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	3 - Macarrones gratinados. - Merluza a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - 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	6 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con Jamón York y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	7 - Espirales. - Hamburguesa con tomate. - Fruta. - Pan.	8 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	9 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	10 - Arroz con tomate. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:534 Kcal:759 Kcal:972 HC:70g HC:104g HC:126g Prot:23g Prot:33g Prot:46g Líp:18g Líp:24g Líp:32g	13 - Judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan.	14 - Lentejas jardinera. - Tortilla francesa con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	15 - Arroz a la cubana. - Halibut con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	16 - Puré de calabacín con costrones. - Pechuga de pollo rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	17 - Espaguetis carbonara. - Gallo con ensalada verde. - Helado. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:534 Kcal:765 Kcal:980 HC:71g HC:100g HC:122g Prot:22g Prot:35g Prot:47g Líp:18g Líp:24g Líp:34g	20 - Lentejas jardinera. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	21 FIESTA	22 - Fideos con tomate. - Longaniza con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	23 - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	24 - Judías verdes con patatas. - Lomo rebozado con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:557 Kcal:791 Kcal:969 HC:74g HC:110g HC:123g Prot:27g Prot:37g Prot:51g Líp:17g Líp:23g Líp:30g	27 - Puré de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan.	28 - Lentejas jardinera. - Lomo a la plancha con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	29 - Espirales boloñesa. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	30 - Arroz a la cubana. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	

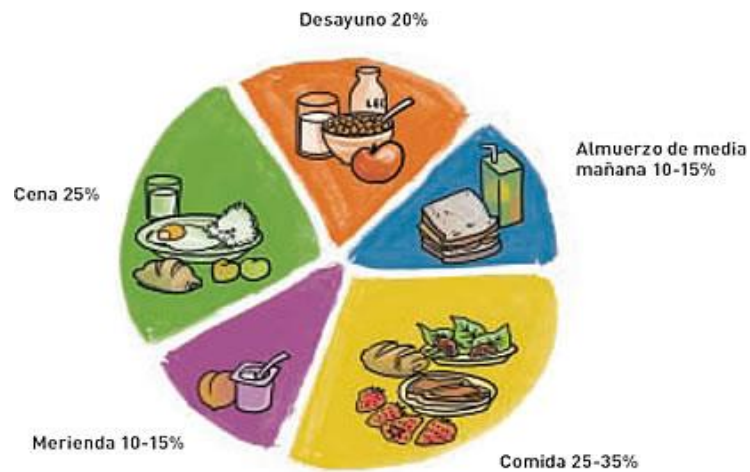
*Ensalada mixta: lechuga, tomate, atún, zanahoria, maíz, espárragos y olivas. *Ensalada verde: lechuga y olivas.

*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



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.