

# MENÚS DE MARZO DE 2020



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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	2 - Puré de calabacín/patata con costrones. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	3 - Judías blancas estofadas. - Pechuga rebozada con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	4 - Espirales boloñesa. - Lenguado con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	5 - Brócoli/judías verdes con patatas. - Estofado de pavo con patatas panadera. - Fruta. - Pan.	6 - Arroz a la cubana. - Merluza con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
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:122g Prot:44g Lip:33g	9 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	10 - Sopa de letras. - Pollo al horno con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	11 - Verdura tricolor/espinacas. - Longaniza con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	12 - Garbanzos guisados. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	13 - Arroz con tomate. - Gallo con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:540 HC:69g Prot:23g Lip:18g 7-12años Kcal:765 HC:104g Prot:35g Lip:23g 13-15años Kcal:988 HC:131g Prot:54g Lip:27g	16 - Puré de calabacín/patata con costrones. - Hamburguesa a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	17 - Macarrones gratinados. - Halibut con ensalada verde. - Flan. - Pan.	18 - Arroz a la cubana. - Lenguado con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	19 - Verdura tricolor. - Pechuga rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	20 - Lentejas jardinera. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.
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	23 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	24 - Sopa de letras. - Albóndigas en salsa verde. - Fruta. - Pan.	25 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	26 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	27 - Fideos a la cazuela. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:529 HC:74g Prot:22g Lip:16g 7-12años Kcal:716 HC:99g Prot:29g Lip:23g 13-15años Kcal:921 HC:126g Prot:41g Lip:28g	30 - Espinacas/judías verdes con patatas. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	31 - Paella de pescado. - Longaniza con tomate y 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

## 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

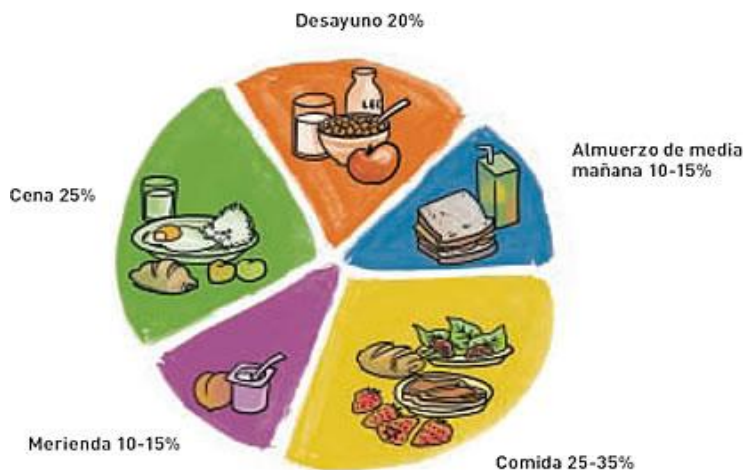
El almuerzo y la merienda han de servir para reponer la energía gastada y así seguir adelante con la actividad diaria.

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