

MENÚS DE MAYO DE 2018



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:523 HC:67g Prot:23g Lip:18g 7-12años Kcal:734 HC:100g Prot:33g Lip:22g 13-15años Kcal:926 HC:117g Prot:44g Lip:31g		FIESTA			
		1	2	3	4
			- Judías verdes con patatas/ brócoli. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	- Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	- Arroz con tomate. - Merluza con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
	7	8	9	10	11
3-6años Kcal:540 HC:70g Prot:23g Lip:18g 7-12años Kcal:773 HC:101g Prot:36g Lip:25g 13-15años Kcal:994 HC:130g Prot:46g Lip:32g	- Verdura tricolor/acelgas - San Jacobo con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	- Lentejas jardinera. - Lomo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	- Sopa de estrellitas. - Salchichas/longaniza con tomate y ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	- Espaguetis carbonara. - Halibut a la plancha con ensalada verde. - Natillas. - Pan.	- Garbanzos guisados. - Tortilla de patata con jamón york y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.
	14	15	16	17	18
3-6años Kcal:533 HC:71g Prot:25g Lip:17g 7-12años Kcal:728 HC:100g Prot:33g Lip:22g 13-15años Kcal:997 HC:124g Prot:50g Lip:33g	- Judías verdes con patatas. - Albóndigas con tomate y ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	- Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	- Espirales boloñesa. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Fruta en almíbar. - Pan.	- Verdura tricolor/acelgas - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	- Arroz a la cubana. - Merluza con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
	21	22	23	24	25
3-6años Kcal:526 HC:68g Prot:26g Lip:17g 7-12años Kcal:773 HC:102g Prot:37g Lip:24g 13-15años Kcal:945 HC:122g Prot:48g Lip:29g	- Lentejas jardinera. - Tortilla de francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	- Sopa de fideos. - Pollo guisado con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	- Judías verdes con patatas/brócoli. - Lomo a la plancha con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan.	- Macarrones gratinados. - Merluza con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	- Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.
	28	29	30	31	
3-6años Kcal:531 HC:69g Prot:22g Lip:18g 7-12años Kcal:733 HC:101g Prot:31g Lip:23g 13-15años Kcal:950 HC:124g Prot:43g Lip:31g	- Puré de patata. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	- Verdura tricolor/acelgas - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	- Arroz con tomate. - Merluza con ensalada verde. - Actimel. - Pan.	- Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - 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