

MENÚS DE MAYO DE 2021



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:547 HC:72g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:746 HC:101g Prot:35g Lip:22g 13-15años Kcal:986 HC:127g Prot:44g Lip:33g	3 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	4 - Sopa de letras. - Albóndigas en salsa verde con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	5 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	6 - Arroz con tomate. - Lenguado a la plancha con ensalada mixta. - Flan. - Pan.	7 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:540 HC:71g Prot:25g Lip:17g 7-12años Kcal:751 HC:100g Prot:35g Lip:24g 13-15años Kcal:959 HC:121g Prot:46g Lip:32g	10 - Verdura tricolor/espinacas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	11 - Judías blancas estofadas. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	12 - Espirales boloñesa. - Merluza con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	13 - Puré de calabacín con costrones. - Tortilla francesa con Jamón York y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	14 - Arroz a la cubana. - Gallo/boquerones con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:534 HC:71g Prot:22g Lip:17g 7-12años Kcal:751 HC:95g Prot:35g Lip:25g 13-15años Kcal:995 HC:128g Prot:47g Lip:33g	17 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	18 - Sopa de letras. - Pollo guisado con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	19 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Longaniza con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	20 - Arroz con tomate. - Halibut a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	21 - Garbanzos guisados. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:549 HC:70g Prot:26g Lip:18g 7-12años Kcal:768 HC:103g Prot:36g Lip:24g 13-15años Kcal:956 HC:121g Prot:49g Lip:31g	24 - Puré de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz. - Fruta. - Pan.	25 - Judías blancas estofadas. - Lomo a la plancha con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	26 - Arroz a la cubana. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	27 - Verdura tricolor. - Pechuga de pollo rebozada con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	28 - Macarrones gratinados. - Merluza rebozada con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:445 HC:66g Prot:18g Lip:12g 7-12años Kcal:723 HC:100g Prot:31g Lip:22g 13-15años Kcal:918 HC:135g Prot:38g Lip:25g	31 - Lentejas jardinera. - San Jacobo con 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

Colegio San Vicente de Paúl

22300 BARBASTRO

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.

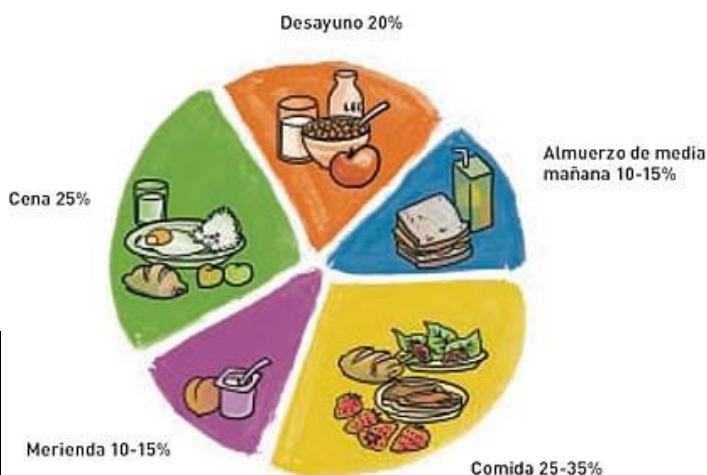
Puede tomarse:

- 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
<u>Postre:</u> Fruta Lácteo	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.