

## MENÚS DE MAYO DE 2022

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:544 Kcal:745 Kcal:993 HC:69g HC:100g HC:122g Prot:24g Prot:34g Prot:48g Líp:18g Líp:23g Líp:34g	<b>2</b>  <b>FIESTA</b>	<b>3</b>  - Arroz a la cubana. - Halibut con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	<b>4</b>  - Judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	<b>5</b>  - Espaguetis carbonara. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	<b>6</b>  - Judías blancas estofadas. - Pechugas de pollo con patatas. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:547 Kcal:746 Kcal:986 HC:72g HC:101g HC:127g Prot:23g Prot:35g Prot:44g Líp:18g Líp:22g Líp:33g	<b>9</b>  - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	<b>10</b>  - Sopa de letras. - Albóndigas con tomate. - Fruta. - Pan.	<b>11</b>  - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	<b>12</b>  - Arroz con tomate. - Merluza/boquerones con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	<b>13</b>  - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:543 Kcal:740 Kcal:971 HC:73g HC:100g HC:126g Prot:25g Prot:34g Prot:47g Líp:16g Líp:22g Líp:30g	<b>16</b>  - Puré de calabacín con costrones. - Pollo guisado con patatas. - Fruta. - Pan.	<b>17</b>  - Judías blancas estofadas. - San Jacobo con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	<b>18</b>  - Espirales boloñesa. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	<b>19</b>  - Brócoli/Judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	<b>20</b>  - Arroz a la cubana. - Halibut con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:526 Kcal:749 Kcal:963 HC:69g HC:98g HC:125g Prot:24g Prot:34g Prot:45g Líp:17g Líp:24g Líp:31g	<b>23</b>  - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	<b>24</b>  - Sopa de fideos. - Lomo a la plancha con calabacín rebozado. - Fruta. - Pan.	<b>25</b>  - Verdura tricolor. - Longaniza con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	<b>26</b>  - Arroz con tomate. - Lenguado a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	<b>27</b>  - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años 7-12años 13-15años Kcal:543 Kcal:768 Kcal:972 HC:79g HC:113g HC:135g Prot:26g Prot:37g Prot:51g Líp:13g Líp:18g Líp:25g	<b>30</b>  - Fideos a la cazuela. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	<b>31</b>  - Puré de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Natillas.			

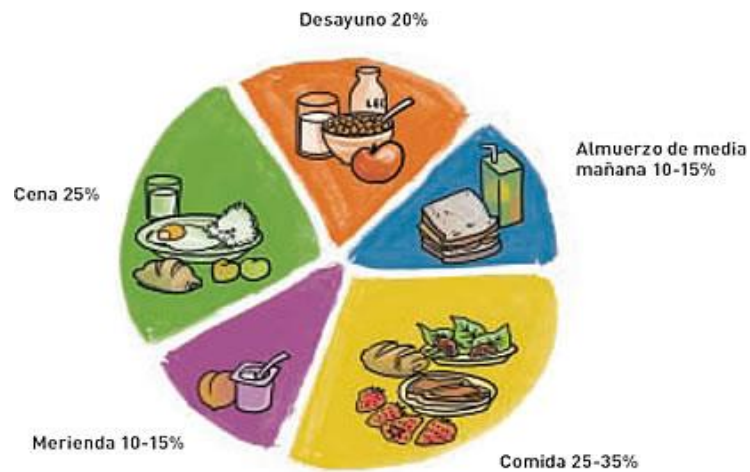
\*Ensalada mixta: lechuga, tomate, atún, zanahoria, maíz, espárragos y olivas. \*Ensalada verde: lechuga y olivas.

\*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.