

MENÚ DE NOVIEMBRE DE 2018



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FIESTA	FIESTA
3-6años Kcal:526 HC:70g Prot:23g Lip:17g 7-12años Kcal:763 HC:106g Prot:33g Lip:27g 13-15años Kcal:950 HC:124g Prot:46g Lip:30g	5 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	6 - Judías blancas estofadas. - Albóndigas con tomate y ensalada. - Fruta. - Pan.	7 - Arroz con tomate. - Merluza con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	8 - Puré de calabacín con costrones. - Pollo al horno con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	9 - Macarrones gratinados. - Halibut con ensalada verde. - Flan. - Pan.
3-6años Kcal:544 HC:68g Prot:25g Lip:19g 7-12años Kcal:768 HC:98g Prot:36g Lip:26g 13-15años Kcal:994 HC:125g Prot:48g Lip:33g	12 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	13 - Sopa de letras. - Lomo a la plancha y patatas fritas. - Fruta. - Pan.	14 - Espaguetis carbonara. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	15 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	16 - Judías verdes/brócoli. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:541 HC:71g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:759 HC:104g Prot:35g Lip:22g 13-15años Kcal:954 HC:121g Prot:49g Lip:31g	19 - Puré de patata/puré de verdura con costrones. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	20 - Verdura tricolor. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan.	21 - Fideos a la cazuela. - Lenguado con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	22 - Judías blancas estofadas. - Lomo a la plancha y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	23 - Arroz a la cubana. - Merluza con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:549 HC:72g Prot:26g Lip:17g 7-12años Kcal:756 HC:100g Prot:36g Lip:23g 13-15años Kcal:987 HC:125g Prot:49g Lip:32g	26 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	27 - Sopa de estremitas/pizza. - Salchichas con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	28 - Judías verdes/acelgas. - San Jacobo con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	29 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	30 - Macarrones gratinados. - Halibut con ensalada mixta. - Yogurt. - 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