



MENÚS DE OCTUBRE DE 2018

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:551 HC:72g Prot:27g Líp:18g 7-12años Kcal:769 HC:101g Prot:36g Líp:25g 13-15años Kcal:974 HC:125g Prot:47g Líp:32g	1 - Lentejas jardinera. - Longaniza a la plancha con tomate. - Fruta. - Pan.	2 - Sopa de estremitas. - Pechuga rebozada con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	3 - Puré de calabacín con costrones. - Lomo con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	4 - Macarrones gratinados. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	5 - Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:536 HC:68g Prot:23g Líp:19g 7-12años Kcal:768 HC:102g Prot:33g Líp:25g 13-15años Kcal:966 HC:121g Prot:44g Líp:34g	8 - Arroz con tomate. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	9 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york, queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	10 - Espaguetis con tomate. - Lenguado con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	11 - Verdura tricolor. - Pechuga a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	12 <h2 style="text-align: center;">FIESTA</h2>
3-6años Kcal:553 HC:72g Prot:27g Líp:18g 7-12años Kcal:773 HC:100g Prot:37g Líp:25g 13-15años Kcal:981 HC:126g Prot:49g Líp:32g	15 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	16 - Judías verdes/acelgas con patatas Albóndigas con patatas. - Fruta. - Pan.	17 - Sopa de letras. - Lomo a la plancha con ensalada patatas fritas. - Fruta. - Pan.	18 - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. - Fruta. - Pan.	19 - Espirales boloñesa. - Halibut con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:531 HC:72g Prot:24g Líp:16g 7-12años Kcal:736 HC:104g Prot:34g Líp:21g 13-15años Kcal:997 HC:128g Prot:49g Líp:32g	22 - Puré de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan.	23 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	24 - Espaguetis carbonara. - Gallo con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	25 - Verdura tricolor. - San Jacobo con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	26 - Arroz a la cubana. - Merluza con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:559 HC:72g Prot:25g Líp:19g 7-12años Kcal:743 HC:99g Prot:33g Líp:24g 13-15años Kcal:999 HC:125g Prot:45g Líp:35g	29 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	30 - Judías verdes/acelgas. - Hamburguesa con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	31 - Sopa de letras. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - 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