

# MENÚS DE OCTUBRE DE 2020



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:542 HC:68g Prot:26g Lip:18g 7-12años Kcal:771 HC:102g Prot:37g Lip:24g 13-15años Kcal:906 HC:115g Prot:45g Lip:29g				1 - Arroz con tomate. - Merluza con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	2 - Garbanzos guisados. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:539 HC:71g Prot:25g Lip:17g 7-12años Kcal:755 HC:107g Prot:35g Lip:22g 13-15años Kcal:972 HC:124g Prot:49g Lip:31g	5 - Judías verdes/aceugas con patatas. - Albóndigas con tomate y patatas fritas. - Fruta. - Pan.	6 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con Jamón York y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	7 - Macarrones gratinados. - Halibut con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	8 - Puré de calabacín con costrones. - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	9 - Arroz a la cubana. - Lenguado con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:538 HC:70g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:721 HC:96g Prot:32g Lip:23g 13-15años Kcal:921 HC:119g Prot:44g Lip:29g	12 <b>FESTIVO</b>	13 <b>NO LECTIVO</b>	14 - Verdura tricolor/espinacas. - Longaniza con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	15 - Sopa de letras. - Pechuga rebozada/plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	16 - Arroz con tomate. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:545 HC:68g Prot:25g Lip:19g 7-12años Kcal:757 HC:99g Prot:35g Lip:24g 13-15años Kcal:978 HC:118g Prot:48g Lip:34g	19 - Puré de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz. - Fruta. - Pan.	20 - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	21 - Espirales boloñesa. - Halibut con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	22 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	23 - Arroz a la cubana. - Merluza con ensalada verde. - Natillas. - Pan.
3-6años Kcal:533 HC:70g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:753 HC:100g Prot:34g Lip:25g 13-15años Kcal:959 HC:125g Prot:45g Lip:33g	26 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	27 - Sopa de letras. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan.	28 - Judías verdes/brócoli con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	29 - Arroz con tomate. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	30 - Garbanzos guisados. - Longaniza/ salchichas con tomate y 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