

MENÚS DE OCTUBRE DE 2021



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:537 HC:60g Prot:27g Lip:20g 7-12años Kcal:754 HC:104g Prot:31g Lip:21g 13-15años Kcal:918 HC:155g Prot:38g Lip:25g					1 - Garbanzos guisados. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:537 HC:70g Prot:24g Lip:17g 7-12años Kcal:756 HC:103g Prot:34g Lip:23g 13-15años Kcal:1001 HC:125g Prot:48g Lip:34g	4 - Judías verdes/acetugas con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	5 - Lentejas a la jardinera. - Tortilla francesa con Jamón York y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	6 - Arroz a la cubana. - Merluza a la plancha con ensalada mixta. - Flan. - Pan.	7 - Puré de calabacín con costrones. - Pechuga rebozada con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	8 - Espirales boloñesa. - Halibut con ensalada mixta. - 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	11 NO LECTIVO	12 FESTIVO	13 - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	14 - Espaguetis a la carbonara. - Longaniza con tomate. - Fruta. - Pan.	15 - Verdura tricolor/espinacas. - Pechuga rebozada con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:544 HC:71g Prot:25g Lip:17g 7-12años Kcal:748 HC:101g Prot:35g Lip:22g 13-15años Kcal:971 HC:123g Prot:50g Lip:31g	18 - Puré de calabacín con costrones. - Estofado de ternera con arroz blanco. - Fruta. - Pan.	19 - Garbanzos guisados. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	20 - Macarrones gratinados. - Halibut con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	21 - Judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	22 - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:529 HC:70g Prot:23g Lip:17g 7-12años Kcal:761 HC:101g Prot:36g Lip:24g 13-15años Kcal:959 HC:127g Prot:45g Lip:30g	25 - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	26 - Sopa de letras. - Albóndigas con tomate y ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	27 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.	28 - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.	29 - Judías blanca. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - 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...



Distribución energética a lo largo del día

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.