

MENÚS DE SEPTIEMBRE DE 2020



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8	9	10	11
3-6años Kcal:545 HC:70g Prot:24g Lip:18g 7-12años Kcal:774 HC:106g Prot:34g Lip:24g 13-15años Kcal:956 HC:121g Prot:45g Lip:34g	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones gratinados. - Pechuga a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan. 	<h2>FIESTA</h2>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas jardinera. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz a la cubana. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Flan. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes/acelgas con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
	14	15	16	17	18
3-6años Kcal:529 HC:70g Prot:23g Lip:17g 7-12años Kcal:761 HC:101g Prot:36g Lip:24g 13-15años Kcal:958 HC:107g Prot:44g Lip:30g	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas jardinera. - Tortilla de patata con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura tricolor. - Albóndigas con tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos guisados. - Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
	21	22	23	24	25
3-6años Kcal:535 HC:69g Prot:25g Lip:18g 7-12años Kcal:751 HC:101g Prot:34g Lip:23g 13-15años Kcal:991 HC:123g Prot:48g Lip:34g	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabacín con costrones. - Pechuga rebozada con ensalada mixta - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas estofadas. - Tortilla francesa con jamón york y queso y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis carbonara. - Halibut con ensalada verde. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes/brócoli con patatas. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz a la cubana. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.
	28	29	30		
3-6años Kcal:537 HC:68g Prot:22g Lip:18g 7-12años Kcal:741 HC:102g Prot:35g Lip:22g 13-15años Kcal:961 HC:125g Prot:48g Lip:30g	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas jardinera. - Tortilla francesa con croquetas y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de patata/puré de calabacín con costrones. - Pechuga a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras. - Estofado de ternera 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