

# MENÚ DE SEPTIEMBRE DE 2022



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-6años Kcal:572 HC:74g Prot:28g Lip:18g 7-12años Kcal:788 HC:99g Prot:39g Lip:26g 13-15años Kcal:945 HC:114g Prot:48g Lip:33g					9 - Macarrones gratinados. - Lomo a la plancha con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:507 HC:69g Prot:25g Lip:14g 7-12años Kcal:766 HC:103g Prot:38g Lip:22g 13-15años Kcal:939 HC:125g Prot:49g Lip:27g	12 - Lentejas a la jardinera. - Tortilla de patata con Jamón York y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	13 - Verdura tricolor. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	14 - Fideos a la cazuela. - Halibut con ensalada verde. - Fruta. - Pan	15 - Garbanzos guisados. - San Jacobo con patatas. - Fruta. - Pan.	16 - Arroz con tomate. - Merluza a la plancha con ensalada mixta. - Yogurt. - Pan.
3-6años Kcal:543 HC:73g Prot:25g Lip:16g 7-12años Kcal:740 HC:100g Prot:34g Lip:22g 13-15años Kcal:972 HC:127g Prot:47g Lip:31g	19 - Puré de calabacín con costrones. - Lomo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta. - Pan.	20 - Judías blancas estofadas. - San Jacobo con ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	21 - Arroz a la cubana. - Lenguado a la plancha con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	22 - Judías verdes/brocoli con patatas. - Pollo al horno con ensalada mixta . - Fruta. - Pan	23 - Espaguetis carbonara. - Halibut con ensalada verde. - Fruta. - Pan.
3-6años Kcal:546 HC:75g Prot:24g Lip:17g 7-12años Kcal:744 HC:102g Prot:36g Lip:21g 13-15años Kcal:999 HC:131g Prot:47g Lip:32g	26 - Espinacas/judías verdes con patatas. - Lomo a la plancha con berenjena rebozada. - Fruta. - Pan.	27 - Lentejas a la jardinera. - Tortilla francesa con calamares y ensalada de tomate. - Fruta. - Pan.	28 - Arroz con tomate. - Gallo con ensalada verde. - Yogurt. - Pan.	29 - Sopa de estrellitas. - Albóndigas con tomate. - Fruta. - Pan.	30 - Garbanzos guisados. - 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

# 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:

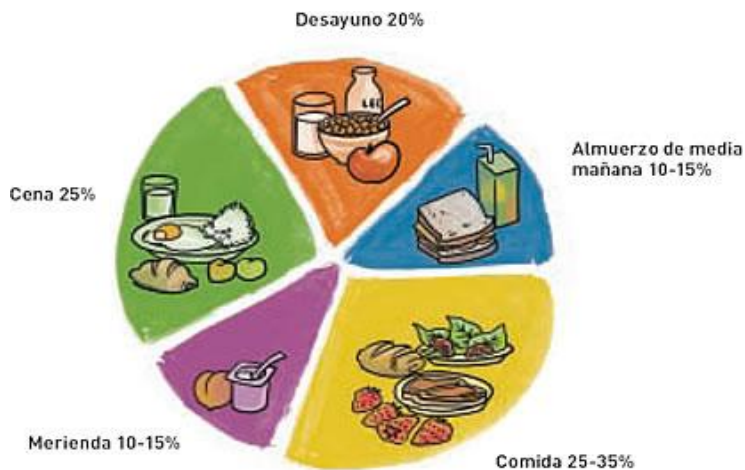
- Lácteos: leche, yogur, queso...
- Cereales: pan, galletas, cereales para el desayuno, tostadas...
- Fruta o zumo de fruta natural.

## 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>Segundo plato:</u> Carne Pescado Huevo <u>Postre:</u> Fruta Lácteo	<u>Primer plato:</u> Verduras u hortalizas  Cereales (arroz, pasta) o féculas <u>Segundo plato:</u> Pescado o huevo Carne magra o huevo Pescado o carne <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.