

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana		Ensalada de pasta	Brócoli con patata	Arroz con verduritas	Guisantes rehogados con patatas
del 1 al 4		Albóndigas de merluza en salsa verde	Pollo al chilindrón	Croquetas de bacalao con lechuga	Jamón cocido con lechuga
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
		Kcal: 831,6 Hc: 144,5 Prot: 42,7g Lip: 12,7g	Kcal: 702,5 Hc: 88,2 Prot: 42,9g Lip: 21,8g	Kcal: 856 Hc: 116g Prot: 41,4 Lip: 28,2g	Kcal: 691 Hc: 97,4 Prot: 35,5 Lip: 19,8g
2ª Semana	Borrajitas con patatas	Espaguetis con tomate y queso	Ensalada mixta	Crema de calabaza naranja	
del 7 al 11	Pavo guisado con champiñón	Perca en salsa verde con lechuga	Arroz con huevo y tomate	Lenguado rebozado con lechuga	<b>¡Fiesta!</b>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	
	Kcal: 720,6; HC: 79,89g; Prot: 46,27g; Lip: 26,17g	Kcal: 856,4; HC: 97,89g; Prot: 42,7g; Lip: 35,6g	Kcal: 795; HC: 94,32g; Prot: 43,89; Lip: 29,45g	Kcal: 735,5; HC: 82,13; Prot: 39,89g; Lip: 29,84g	
3ª Semana	Acelgas al vapor con patata	Sopa de letras	Crema de champiñones	Arroz de pescado	Lentejas con verduritas y arroz
del 14 al 18	Hamburguesas de pavo con tomate frito	Atún con pisto	Pechugas empanadas con lechuga	Lomo de salmón al orio	Magro de cerdo en salsa
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
	Kcal: 682,5; HC: 82,01; Prot: 45,9; Lip: 21,11g	Kcal: 670,5; HC: 58,98; Prot: 35,9g; Lip: 33,58g	Kcal: 713,9; HC: 79,57g; Prot: 33,37g; Lip: 30,72g	Kcal: 870; HC: 90,77g; Prot: 42,68; Lip: 39,94g	Kcal: 740; HC: 89,6g; Prot: 43,45g; Lip: 25,46g
4ª Semana	Crema de puerros	Macarrones con pisto	Coliflor con bechamel	Paella de carne	Alubias pintas estofadas
del 21 al 25	Escalope de ternera empanado con lechuga	Tortilla de atún con rodajitas de calabacín	Chuletas de pavo a la plancha con lechuga	Fitete de merluza rebozado con lechuga	Alitas de pollo al horno con patatas fritas
	Fruta de temporada	fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada
	Kcal: 841,65; HC: 111,3; Prot: 43,85g; Lip: 27,02g	Kcal: 742; HC: 105,31; Prot: 29,02; Lip: 25,28g	Kcal: 734; HC: 734,37; Prot: 42,73g; Lip: 41,63g	Kcal: 862,85; HC: 99,67g; Prot: 42,15; Lip: 35,67g	Kcal: 862,3; HC: 81,82; Prot: 55,63g; Lip: 36,32g
5ª semana	Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada de temporada	Crema de verduras variadas	Arroz tres delicias	
del 28 al 31	Conejo guisado	Lasaña de atún y cebolla	Libritos de lomo con lechuga	Bacalao con tomate	
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural	
	Kcal: 722,4; HC: 36,29; Prot: 53,01; Lip: 41,54g	Kcal: 857,49; HC: 106,51; Prot: 31,24g; Lip: 36,43g	Kcal: 825,4; HC: 81,66; Prot: 40,44g; Lip: 39,55g	Kcal: 770; HC: 107,2; Prot: 43,12; Lip: 21,69g	

Los productos que contienen los alérgenos citados son sustituidos por su alternativa correspondiente cada día, en caso de alergia.

La ingesta diaria recomendada según rangos de edad sería: niñas/os : 3-8 años 1642 Kcal-1742Kcal, 9-13 años 2071 Kcal- 2279 Kcal, 14-18 años 2368 Kcal-3152 Kcal.

La proporción de ingesta diaria que corresponde a la comida es del 35% del total del día, por lo que el aporte calórico de niñas/os de la comida corresponderá:

3-8 años 575-610 Kcal, 9-13 años 725-798Kcal; 14-18 años 829-1103Kcal.

La calibración de este menú esta basada en la recomendaciones nutricionales de niñas/os de 7-12 años según la Guía de comedores escolares de Aragón,

Todos los días se servirá además pan y agua

Aquí tenéis los 14 alérgenos que es necesario especificar según el Reglamento 1169/2011 por el parlamento Europeo

