

# Septiembre 2019



Ana Fanlo Barreu  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARAOO167

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª semana del 10 al 13		Sopa de fideos 	Ensalada de tomate y queso fresco 	Arroz con tomate	Lentejas con verduritas
		Pastel de pescado con lactonesa    	Pechugas empanadas con lechuga  	Lomo de salmon al horno con champiñones 	Salchichas con lechuga
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt 	Fruta de temporada
		Kcal:771,6 Hc:75,5 Prot: 32,5g Líp: 39,3g	Kcal: 702 Hc:45,9g Prot: 34,4g Líp: 43,6g	Kcal: 836,6 Hc: 96,2 Prot: 40,7g Lío:34,7g	Kcal: 758,9 Hc: 80,2g Prot: 35,3 Líp: 34,6g
3ª semana del 16 al 20	Crema de puerros	Coliflor con patatas	Macarrones boloñesa 	Arroz con pisto triturado	Alubias pintas estofadas
	Ternera a la jardinera	Lenguado con patatas fritas 	Tortilla francesa con tomate natural 	Fitede de merluza rebozado con lechuga   	Alitas de pollo al horno con lechuga
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt 	Fruta de temporada
	Kcal:725,3 Hc:94,7 Prot: 30,7g Líp: 26,3g	Kcal 727,6 Hc: 82,3 Prot: 30,7 Líp: 32,8g	Kcal: 844,5 Hc: 118,5g Prot: 44g Líp: 24,6g	Kcal: 812,7 Hc: 108,3g Prot: 36,2 Líp: 28,7g	Kcal 703,3 Hc:79,5 Prot: 49,3 Líp: 22,4g
4ª semana del 23 al 27	Judías con patata y zanahoria	Pasta a la carbonara   	Ensaladilla rusa   	Arroz tres delicias	Garbanzos con verduritas
	Chuletas de pavo al ajillo con champiñones	Anillas de calamar encebolladas  	Costilla de cerdo asada barbacoa 	Bacalao con tomate 	Hamburguesas de pollo con lechuga
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt 	Fruta de temporada
	Kca:690 Hc:86,7g Prot:44g Líp: 20,9g	Kcal:823,9 Hc: 104g Prot: 36,4 Líp: 30,5g	Kcal: 881,7 Hc: 79,8g Prot: 44g Líp: 44,8g	Kcal: 766,7 Hc: 106g Prot: 42,5g Líp: 21,8g	Kcal: 641 Hc: 83,6g Prot: 34,8g Líp: 20,3g

5ª semana del 23 al 27	Crema de calabacín	Ensalada de pasta	Brócoli con patata	Arroz con verduritas	Guisantes rehogados con patatas
	Tortilla de patata con lechuga	Albondigas de merluza en salsa verde	Pollo al chilindrón	Croquetas de bacalao con lechuga	Jamón cocido con lechuga
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada
	Kcal: 716 Hc: 99,6g Prot: 21g Líp:28,1g	Kcal: 831,6 Hc: 144,5 Prot: 42,7g Líp: 12,7g	Kcal: 702,5 Hc: 88,2 Prot: 42,9g Líp: 21,8g	Kcal: 856 Hc: 116g Prot: 41,4 Líp: 28,2g	Kcal: 691 Hc: 97,4 Prot: 35,5 Líp: 19,8g

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, 9-13años 725-798Kcal; 14-18años 829-1103Kcal.

La calibración de este menu esta basada en la recomendaciones nutricionales de niñas/os de 7-12 años según la Guia 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



|