

# MARZO



			<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
			Arroz con bacalao Lomo con salsa de manzana Fruta	Coliflor con patata Abadejo a la romana Yogur
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>
FESTIVO	Espirales salteadas con champiñones Atún con tomate y ensalada Fruta	Acelga con patatas Pechugas a la riojana  Fruta	Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta	Arroz con tomate Estofado de ternera  Yogur
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>
Macarrones con tomate y queso Salmón a las finas hierbas  Fruta	Borrajá con patatas Lomo al horno con ensalada  Fruta	Alubias blancas con verduras Huevos gratinados con york  Fruta	Arroz marinera Chuleta de pavo al ajillo con ensalada  Fruta	<b>KARTOFFELSUPPE</b> (Puré de patata y verdura) <b>BRATWURST</b> (Salchichas) <b>APFELSTRUDEL</b> (Pastel de manzana)
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>
Arroz campesina Bacalao con tomate y pimientos Fruta	Sopa de cocido Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta	Lentejas con chorizo Tortilla de atún con ensalada  Fruta	Menestra de verduras Magro empanado con lechuga  Fruta	Macarrones boloñesa Lenguadina en salsa verde  Yogur
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>	<b>JUEVES 29</b>	<b>VIERNES 30</b>
Arroz con verduras Merluza en salsa Agustina (tomate, champiñones, perejil) Fruta	Judía verde con patatas Pizza casera con lechuga  Fruta	Macarrones Carbonara Pechuga al horno con ensalada Fruta	FESTIVO	FESTIVO

Jornada  
Gastronómica  
Internacional.  
HOY ALEMANIA

**Nota:** Todos los menús van acompañados de pan.

Este menú y sus raciones están calculados en base al Anexo I de la Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Menús calibrados y revisados por la Asociación Celiaca Aragonesa.

Nutricionista: Sara Martín

# MARZO



## Valoración nutricional por edades, media semanal

Semana del 1 -2 Marzo	Edad de 3 a 8 años	Edad de 9 a 13 años
<b>Semana del 1 -2 Marzo</b>		
Kcal.	480,95	601,2
Hidratos de carbono	282,8	270,54
Proteínas	85	132,264
Grasas	113,15	198,396
<b>Semana del 5-9 Marzo</b>		
Kcal.	573,5	674,65
Hidratos de carbono	292,485	344,0715
Proteínas	103,23	121,437
Grasas	177,785	209,1415
<b>Semana del 12 al 16 Marzo</b>		
Kcal.	539,72	674,65
Hidratos de carbono	291,4488	364,311
Proteínas	107,944	134,93
Grasas	140,3272	175,409
<b>Semana del 19 al 23 Marzo</b>		
Kcal.	527,1	658,9
Hidratos de carbono	289,905	362,395
Proteínas	121,233	151,547
Grasas	115,962	144,958
<b>Semana del 26 al 28 Marzo</b>		
Kcal.	546	682,5
Hidratos de carbono	223,86	279,825
Proteínas	125,58	156,975
Grasas	196,56	245,7

## Recomendaciones para las cenas;

Si en la comida hay....	Se recomienda cenar....
Arroz	Patata, pasta
Pasta	Patata, arroz
Legumbre	Arroz, pasta, patata
Patata	Arroz, pasta
carne	Pescado, huevo
Pescado	Carne, huevo
Huevo	Carne, pescado
Fruta de postre	Yogur de postre

Siempre acompañado de verduras y aceite de oliva.