

MAYO



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	Macarrones carbonara Atún con tomate y lechuga Fruta	Crema de guisantes Pollo al horno con ensalada Fruta	Acelga con patata Huevos gratinados con York Yogur
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz campesina Bacalao con tomate Fruta	Alubias pintas y verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta	Fideguá con verduras Hamburguesa con ensalada Fruta	Crema de verduras Ternera empanada con lechuga Fruta	Coliflor con patata Emperador al horno Yogur
LUNES 14	MARTES 15	MÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz tres delicias Salmón a las finas hierbas con lechuga Fruta	Borraja con patata Lomo al horno con tomate Fruta	Macarrones tomate y queso Merluza en salsa verde con ensalada Fruta	JORNADA GASTRONÓMICA INTERNACIONAL ENSALADA DE AGUACATE FAJITAS DE POLLO FRUTA	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y ensalada Yogur
LUNES 21	MARTES 22	MÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de pasta Merluza al estilo Agustina (tomate, perejil, champiñones) Fruta	Judía verde con patata Ternasco al horno con ensalada Fruta	Crema de garbanzos Tortilla de atún con ensalada Fruta	Espinacas a la crema Pavo en salsa jardinera Fruta	Arroz con bacalao Salchichas encebolladas con lechuga Yogur
LUNES 28	MARTES 29	MÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Espirales salteadas con champiñones Bacalao con pimientos Fruta	Lentejas jardinera Huevos rellenos de atún Fruta	Sopa minestrone Jamoncitos de pollo asados y lechuga Fruta	Patatas marinera Cabezada al horno con salsa agridulce y lechuga Fruta	

HOY, MÉXICO



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. Menús calibrados por nutricionista colegiada: Sara Martín (ARA00231).

MAYO



Valoración nutricional por edades, media semanal		
Semana del 2 -4 de Mayo	Edad de 3 a 8 años	Edad de 9 a 13 años
Kcal.	545	681,2
Hidratos de carbono	266,5	333,1
Proteínas	117,2	146,5
Grasas	160,8	201,6
Semana del 7-11 de Mayo		
Kcal.	470	587,3
Hidratos de carbono	304,7	304,8
Proteínas	123,4	123,3
Grasas	70,2	428,1
Semana del 14 -18 de Mayo		
Kcal.	570	712
Hidratos de carbono	262,7	328,2
Proteínas	121,4	151,6
Grasas	185,9	232,2
Semana del 21-25 Mayo		
Kcal.	548,6	685,8
Hidratos de carbono	267,7	334,7
Proteínas	108,6	135,8
Grasas	172,2	215,3
Semana del 28 - 31 de Mayo		
Kcal.	514,8	643,5
Hidratos de carbono	259	323,7
Proteínas	106,5	133,2
Grasas	149,3	186,6

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.