



DICIEMBRE 2018

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones salteados con jamón y champiñones Salmón a las finas hierbas Fruta	Espinacas con patatas Magro de cerdo adobado al horno Fruta	Garbanzos con verduras Huevos a la carbonara Fruta	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias Emperador estilo Orio al horno Fruta	Menestra de verduras Lomo con salsa de manzana Fruta	Sopa de cocido sin gluten Tortilla de patata con ensalada Fruta	JORNADA GASTRONÓMICA REGIONAL: HOY, CATALUÑA Monchetas (alubias blancas) Butifarra (salchichas) Crema catalana	Espirales con atún Pechuga de pavo con ensalada Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate Merluza con salsa verde Fruta	Brócoli con patata Hamburguesa con ensalada Fruta	Lentejas a la Lionesa Tortilla de atún Fruta	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Macarrones con salsa de tomate y queso Ternera empanada con ensalada Bizcocho casero

Nota: Todos los menús van acompañadas 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 (ARA231).



DICIEMBRE 2018

Valoración nutricional por edades, media semanal

Semana del 3 al 5 de Diciembre			Recomendaciones para las cenas;	
	Edad de 3 a 8 años	Edad de 9 a 13 años	Si en la comida hay....	Se recomienda cenar...
Kcal.	495	618	Arroz	Patata, pasta
Hidratos de carbono	275	344	Pasta	Patata, arroz
Proteinas	88	110	Legumbre	Arroz, pasta, patata
Grasas	132	164	Patata	Arroz, pasta
Semana del 10 al 14 de Diciembre			carne	Pescado, huevo
Kcal.	493	615	Pescado	Carne, huevo
Hidratos de carbono	222	277	Huevo	Carne, pescado
Proteinas	108	135	Fruta de postre	Yogur de postre
Grasas	163	203	Siempre acompañado de verduras y aceite de oliva.	
Semana del 17 al 21 de Diciembre				
Kcal.	545	681		
Hidratos de carbono	261	326		
Proteinas	114	143		
Grasas	170	212		