

FEBRERO 2019



				VIERNES 1 Fideos a la cazuela con ternasco Pastel de pescado con ensalada Fruta
LUNES 4 Macarrones con champiñones Atún a la riojana con ensalada Fruta	MARTES 5 Garbanzos con bacalao Huevos con tomate al horno y ensalada Fruta	MIÉRCOLES 6 Espinacas con patatas Estofado de pavo jardinera Fruta	JUEVES 7 Patatas a la Riojana Contramuslos asados al horno con ensalada Yogur	VIERNES 8 Arroz con tomate Calamares guisados y ensalada Fruta
LUNES 11 Pasta boloñesa Emperador encebollado y lechuga Fruta	MARTES 12 Lentejas con verduras Tortilla de patatas y ensalada Fruta	MIÉRCOLES 13 JORNADA GASTRONOMICA REGIONAL Hoy, CASTILLA LEÓN Sopa Castellana (con jamón serrano y huevo picado) Pollo en pepitoria (almendras y pan frito) Leche Frita	JUEVES 14 Coliflor con patatas Ternera con ensalada Yogur	VIERNES 15 Caldereta de Ternasco Merluza en salsa verde y lechuga Fruta
LUNES 18 Arroz tres delicias Salmón a las finas hierbas Fruta	MARTES 19 Alubias pintas con verduras Tortilla de calabacín Fruta	MIÉRCOLES 20 Borraja con patata Pechuga en salsa de manzana Fruta	JUEVES 21 JORNADA GASTRONOMICA INTERNACIONAL. Hoy, EE.UU. Mac&Chesse (macarrones con queso gratinados) Hamburguesa barbacoa con ensalada de maíz y tomate Yogur	VIERNES 22 Crema de guisantes Lomo al horno con ensalada Fruta
LUNES 25 Arroz campesina Bacalao con tomate y lechuga Fruta	MARTES 26 Brócoli con patatas Albóndigas con ensalada Fruta	MIÉRCOLES 27 Espirales con atún Cabezada con salsa de soja Fruta	JUEVES 28 JUEVES LARDERO LONGANIZA EN EL PUCHERO Garbanzos con verduras Tortilla de longaniza y ensalada de tomate Yogur	

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.

FEBRERO 2019



Semana del 1 al 8 de Febrero	Edad de 3 a 8 años	Edad de 9 a 13 años
Kcal.	492	590
Hidratos de carbono	243	292
Proteinas	115	138
Grasas	134	160
Semana del 11 al 15 de Febrero		
Kcal.	539	646
Hidratos de carbono	266	319
Proteinas	126	151
Grasas	147	176
Semana del 18 al 22 de Febrero		
Kcal.	517	620
Hidratos de carbono	268	322
Proteinas	103	124
Grasas	146	174
Semana del 25 de Febrero al 1 de Marzo		
Kcal.	603	724
Hidratos de carbono	305	366
Proteinas	124	148
Grasas	174	210

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.

Menús calibrados por Sara Martín - Nutricionista colegiada ARA00231

