



MAYO 2019



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Sopa de cocido Lomo adobado y ensalada Yogur	Judías verdes con patata Pastel de pescado y ensalada Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate y queso Salmón a las finas hierbas y lechuga Fruta	Garbanzos con verduras Huevos al horno con chorizo con ensalada Fruta	Crema de verduras Contramuslo al horno con ensalada Fruta	JORNADA GASTRONÓMICA INTERNACIONAL: HOY, ITALIA Rissotto de setas al parmesano Merluza Sorrentina Pannacota	Borraja con patata Albóndigas con tomate y ensalada Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espirales con atún Emperador al orio con ensalada Fruta	Espinacas con patatas Cabezada con salsa de manzana y lechuga Fruta	JORNADA GASTRONÓMICA REGIONAL: HOY, MADRID Ensalada San Isidro Cocido madrileño Fruta	Crema de calabaza Pechuga empanada con ensalada Yogur	Arroz con salchichas Huevo con tomate y ensalada Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones carbonara Atún con pimientos, tomate y lechuga Fruta	Lentejas a la lionesa Tortilla de patatas con ensalada Fruta	Brócoli salteado con pimentón Pollo al horno con ensalada Fruta	Arroz con verduras Bacalao a la riojana con ensalada Yogur	Caldereta de ternasco Huevos rellenos con atún y lechuga Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pasta boloñesa Merluza en salsa verde y ensalada Fruta	Alubias blancas con tomate Tortilla de longaniza y lechuga Fruta	Judías verdes salteadas con huevo Estofado de ternera jardinera Fruta	Ensalada de arroz Chuleta de pavo con salsa de tomate Fruta	Crema de puerro Pizza de york y queso casera con lechuga Helado

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



MAYO 2019



Valoración nutricional por edades, media semanal

Semana del 29 Abril al 3 Mayo	Edad de 3 a 8 años	Edad de 9 a 13 años
Kcal.	460	574
Hidratos de carbono	224	290
Proteínas	119	143
Grasas	117	141
Semana del 6 al 10 de Mayo		
Kcal.	506	644
Hidratos de carbono	235	290
Proteínas	92	117
Grasas	179	237
Semana del 13 al 17 de Mayo		
Kcal.	514	617
Hidratos de carbono	266	319
Proteínas	101	121
Grasas	147	177
Semana del 20 al 24 de Mayo		
Kcal.	521	625
Hidratos de carbono	264	317
Proteínas	112	134
Grasas	145	174
Semana del 27 al 31 de Mayo		
Kcal.	503	609
Hidratos de carbono	266	325
Proteínas	107	128
Grasas	130	156

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.	

