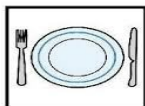


COMEDOR



ESCOLAR


**CEIP**  
**Cesáreo Alierta**

Marzo 2020

March 2020

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
<b>2 Lunes</b> Monday 2 nd	<b>Paella de marisco (2,4,12)</b> Seafood paella	<b>Salchichas horno / Pimiento Rojo</b> Roasted sausages with tomato / Red Pepper	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%
<b>3 Martes</b> Tuesday 3 rd	<b>Judías Pintas</b> Red beans stew	<b>Merluza a la vasca (4)</b> Hake in a garlic sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%
<b>4 Miércoles</b> Wednesday 4 th	<b>Crema de Verduras</b> Vegetables cream soup	<b>Magro empanado / Lechuga (1,3)</b> Pork milanese / Lettuce	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:688 Kcal / 9-13 años: 860 Kcal</b>				
<b>9 Lunes</b> Monday 9 th	<b>Judía verde con patatas</b> Green beans and potatoes	<b>Albóndigas con tomate</b> Meatballs in tomato sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 47% Prot: 22% Gr: 31%
<b>10 Martes</b> Tuesday 10 th	<b>Garbanzos estofados</b> Chickpea stew	<b>Lenguado empanado / Lechuga (1,3,4)</b> Breaded sole / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 47% Prot: 22% Gr: 31%
<b>11 Miércoles</b> Wednesday 11 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Chuleta de pavo / Lechuga</b> Roast turkey chops / Lettuce	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 47% Prot: 22% Gr: 31%
<b>12 Jueves</b> Thursday 12 th	<b>Macarrones con atún (1,3)</b> Tuna macaroni	<b>Huevos con longaniza (3)</b> Spanish sausage and eggs	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 47% Prot: 22% Gr: 31%
<b>13 Viernes</b> Friday 13 th	<b>Guisantes con jamón</b> Peas with ham	<b>Merluza al Orio (4,13)</b> Hake "Orio Style"	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 47% Prot: 22% Gr: 31%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:676 Kcal / 9-13 años: 845Kcal</b>				
<b>16 Lunes</b> Monday 16 th	<b>Espirales con picadillo de chorizo (1)</b> Fusilli with chorizo stew	<b>Lomo adobado / Ensalada</b> Pickled pork / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 56% Prot: 20% Gr: 22%
<b>17 Martes</b> Tuesday 17 th	<b>Judías verdes con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Hamburguesa con tomate</b> Burger with tomato	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 56% Prot: 20% Gr: 22%
<b>18 Miércoles</b> Wednesday 18 th	<b>Arroz campero</b> Chicken and vegetables risotto	<b>Pastel de pescado / Lechuga (3,4,7)</b> Hake pie / Lettuce	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 56% Prot: 20% Gr: 22%
<b>19 Jueves</b> Thursday 19 th	<b>Acelga Rehogada</b> Braised swiss chard	<b>Pollo al chilindrón</b> "Chilindron" chicken	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 56% Prot: 20% Gr: 22%
<b>20 Viernes</b> Friday 20 th	<b>Lentejas estofadas</b> Lentil stew	<b>Merluza a la romana / Lechuga (1,3,4)</b> Hake "romana" / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 56% Prot: 20% Gr: 22%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:577 Kcal / 9-13 años: 719 Kcal</b>				
<b>23 Lunes</b> Monday 23 rd	<b>Puré de verduras</b> Vegetables cream soup	<b>San Marino / Lechuga (1,3,4)</b> San Marino with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 21% Gr: 27%
<b>24 Martes</b> Tuesday 24 th	<b>Fideuà (1,2,4,12)</b> Seafood noodle paella (Fideuà)	<b>Lomo con Xanfaina</b> Roasted pork and vegetables sauce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 21% Gr: 27%
<b>25 Miércoles</b> Wednesday 25 th	<b>Boraja con patatas</b> Aragonesa borage and potatoes	<b>Roti de pavo con setas</b> Roast beef with mushrooms	<b>Lacteo</b> Dairy	Hdc: 52% Prot: 21% Gr: 27%
<b>26 Jueves</b> Thursday 26 th	<b>Judías blancas</b> Bean stew	<b>Bacalao al ajoarriero (4)</b> Cod "Ajoarriero" Style	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 21% Gr: 27%
<b>27 Viernes</b> Thursday 27 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Huevos gratinados / Lechuga (3,7)</b> Eggs au gratin / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 52% Prot: 21% Gr: 27%
<b>Energía (kcal): 3-8 años:608 Kcal / 9-13 años: 725 Kcal</b>				
<b>30 Lunes</b> Monday 30 th	<b>Verdura del tiempo</b> Season vegetables	<b>Jamonicitos asados al limón / Lechuga</b> Lemon chicken drumsticks with salad	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%
<b>31 Martes</b> Tuesday 31 st	<b>Sopa de marisco (1,2,4)</b> Seafood soup	<b>Pastel de carne / Lechuga (3,7)</b> Meatloaf with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%

Todos los Menús incluyen la ración de pan (1) (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calorífica.

Alérgenos - 1: Gluten; 2: Crustáceos; 3: Huevo; 4: Pescados; 5: Cacahuete; 6: Soja; 7: Lácteos; 8: Fruto de cáscara; 9: Apio; 10: Mostaza; 11: Sésamo; 12: Moluscos; 13: Sulfitos

Este Menú y sus raciones han sido calculados en base al Anexo I de la Guía de Comedores Escolares de la C. Autónoma de Aragón

**Alimentos consumidos en la comida:**

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Verduras  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteo


**Alimentos a consumir en la cena:**

Verduras cocidas y hortalizas crudas  
Arroz, pasta o patatas  
Pescados o huevos  
Carne magra o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta


**RECREOS O MERIENDA**

Empieza estas tomas para cumplimentar las ingestas de lácteos y frutas al día:  
Ejemplos saludables:  
1-Cereal+Derivado proteico+Fruta (Bocadillo de queso + zumo de fruta natural)  
2-Cereal +Derivado proteico +Lácteo (Bocadillo de jamón serrano +Yogur o Actimel)

Zaragoza, 28 de Febrero de 2020