



Mayo 2021 May 2021

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
3 Lunes Monday 3 rd	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Lomo empanado / Lechuga (1,3) Pork milanese / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 52 Prot: 25 Gr: 23
4 Martes Tuesday 4 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Huevos con bechamel (3,7) Eggs with whit sauce	Fruta Fruit	Hdc: 52 Prot: 25 Gr: 23
5 Miércoles Wednesday 5 th	Coditos a la boloñesa (1) Mini macaroni Bolognese	Rape en salsa marinera Monkfish in sauce "marinera"	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 52 Prot: 25 Gr: 23
6 Jueves Thursday 6 th	Acelgas con Patatas Swiss chard with potatoes	Pollo asado con champiñones Roaste chicken with mushrooms	Fruta Fruit	Hdc: 52 Prot: 25 Gr: 23
7 Viernes Friday 7 th	Arroz campero Chicken and vegetables risotto	Merluza al Orio / Lechuga Hake "Orio Style" / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 52 Prot: 25 Gr: 23
Energía (kcal): 3-8 años: 570 Kcal / 9-13 años: 741 Kcal				
10 Lunes Monday 10 th	Crema de calabacin Zucchini cream soup	Hamburguesa al horno / Lechuga (1,3) Roasted burger / Salade	Fruta Fruit	Hdc: 47 Prot: 21 Gr: 32
11 Martes Tuesday 11 th	Garbanzos con chorizo (9) Chickpeas with chorizo	Lenguado empanado / Lechuga (1,3,4) Breaded sole / Letucce	Fruta Fruit	Hdc: 47 Prot: 21 Gr: 32
12 Miércoles Wednesday 12 th	Judías verdes con patata Green beans and potatoes	Lomo al horno con pisto Roast pork with rataouille	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 47 Prot: 21 Gr: 32
13 Jueves Thursday 13 th	Ensalada de pasta (1,4) Pasta salad	Chuleta de pavo con pimientos rojos Turkey chops with red peppers	Fruta Fruit	Hdc: 47 Prot: 21 Gr: 32
14 Viernes Friday 14 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Pudding de merluza (3,4,7) Hake pudding	Fruta Fruit	Hdc: 47 Prot: 21 Gr: 32
Energía (kcal): 3-8 años: 583 Kcal / 9-13 años: 758 Kcal				
17 Lunes Monday 17 th	Macarrones con atún (1,4) Tuna macaroni	Salchichas / Lechuga Roasted sausages / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 23 Gr: 28
18 Martes Tuesday 18 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Bacalao a la riojana (4) Cod riojana Style	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 23 Gr: 28
19 Miércoles Wednesday 19 th	Verdura con patata Vegetables with potatoes	Róti horno en su jugo con setas Roast beet with mushrooms	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 49 Prot: 23 Gr: 28
20 Jueves Thursday 20 th	Paella de marisco (2,4,12) Seafood paella	Huevos con longaniza (3) Spanish sausage and eggs	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 23 Gr: 28
21 Viernes Friday 21 st	Guisantes con jamón Peas with ham	Pechugas empanadas / Lechuga Chicken milanese with lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 23 Gr: 28
Energía (kcal): 3-8 años: 609 Kcal / 9-13 años: 792 Kcal				
24 Lunes Monday 24 th	Espirales con queso (1,7) Fusilli with cheese	Lomo adobado con lechuga Pickled pork with lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 53 Prot: 21 Gr: 26
25 Martes Tuesday 25 th	Acelga con patata Swiss chard with potatoes	Jamonicitos de pollo guisados al chilindrón "Chilindron" chicken legs	Fruta Fruit	Hdc: 53 Prot: 21 Gr: 26
26 Miércoles Wednesday 26 th	Sopa de marisco con sémola arroz (4,2) Seafood soup	Escalope de ternera con ensalada (1,3) Milanesa cutlets with lettuce	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 53 Prot: 21 Gr: 26
27 Jueves Thursday 27 th	Judías blancas (9) Bean stew	Atún con pisto Tuna and vegetables sauce	Fruta Fruit	Hdc: 53 Prot: 21 Gr: 26
28 Viernes Firstday 28 th	Judías verdes con patata Green beans and potatoes	Estofado con verduras (9) Stew with vegetables	Fruta Fruit	Hdc: 53 Prot: 21 Gr: 26
Energía (kcal): 3-8 años: 588 Kcal / 9-13 años: 765 Kcal				
31 Lunes Monday 31 st	Verdura del tiempo con patata Season vegetables with potatoes	Albóndigas en salsa Alierta (1) Meatballs in Alierta sauce	Fruta Fruit	Hdc: 47 Prot: 17 Gr: 36
Energía (kcal): 3-8 años: 607 Kcal / 9-13 años: Kcal				

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

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

**RECARGOS O MERIENDA**

Emplee 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 Aclime!)

Zaragoza, 30 de Abril de 2021