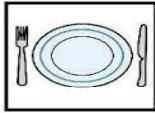


COMEDOR



ESCOLAR


CEIP
Cesáreo Alierta

Junio 2021 June 2021

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	%
1 Martes Thursday 1 st	Espirales con atún (1,4) Tuna fusilli	Huevos al salmorejo (1,3,7) Spanish sausage and eggs	Fruta Fruit	Hdc: 55 Prot: 22 Gr: 23
2 Miércoles Wednesday 2 nd	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Jamoncitos al limón con lechuga Lemon chicken legs with salad	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 55 Prot: 22 Gr: 23
3 Jueves Thursday 3 rd	Sopa de marisco con sémola arroz (4,2) Seafood soup	Escalope de ternera con lechuga Milanesa cutlets with lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 55 Prot: 22 Gr: 23
4 Viernes Friday 4 th	Legumbre (9) Legumes	Merluza al Orio Hake "Orio Style"	Fruta Fruit	Hdc: 55 Prot: 22 Gr: 23
Energía (kcal): 3-8 años: 575 Kcal / 9-13 años: 748 Kcal				
7 Lunes Monday 7 th	Coditos al gratén (1,7) Mini macaroni au gratin	Hamburguesa al horno / Lechuga (1) Baked fowl burgers / Lettuce salad	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 20 Gr: 31
8 Martes Tuesday 8 th	Arroz campero (7) Chicken and vegetables risotto	Huevos rellenos de Atún Eggs stuffed with tuna	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 20 Gr: 31
9 Miércoles Wednesday 9 th	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Pechugas empanadas (1,3,7) / Lechuga Chicken milanese / Lettuce	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 49 Prot: 20 Gr: 31
10 Jueves Thursday 10 th	Lentejas con chorizo (9) Lentil-chorizo stew	Pescado en salsa (4) Fish with sauce	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 20 Gr: 31
11 Viernes Friday 11 th	Crema de verduras (9,13) Vegetables cream soup	Lomo al horno con pisto Roasted pork with ratatouille	Fruta Fruit	Hdc: 49 Prot: 20 Gr: 31
Energía (kcal): 3-8 años: 592 Kcal / 9-13 años: 770 Kcal				
14 Lunes Monday 14 th	Verdura del tiempo con patata (13) Seasonal vegetables	Albóndigas en salsa "Alierta" (1,3,7) Meatballs in Alierta sauce	Fruta Fruit	Hdc: 48 Prot: 18 Gr: 34
15 Martes Tuesday 15 th	Lentejas con calamares (4,9) Squid lentil stew	Lomo adobado / Lechuga Pickled pork / Lettuce	Fruta Fruit	Hdc: 48 Prot: 18 Gr: 34
16 Miércoles Wednesday 16 th	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Pollo al chilindrón "Chilindron" chicken	Lacteo (7) Dairy	Hdc: 48 Prot: 18 Gr: 34
17 Jueves Thursday 17 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Merluza a la romana / Lechuga (1,3,4) Hake "romana" / Lettuce	Fruta Dairy	Hdc: 48 Prot: 18 Gr: 34
18 Viernes Friday 18 th	Pasta con queso (1,7) Fusilli with cheese	Estofado con verduritas (9) Stew with vegetables	Fruta Fruit	Hdc: 48 Prot: 18 Gr: 34
Energía (kcal): 3-8 años: 586 Kcal / 9-13 años: 762 Kcal				

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

RECARGOS O MERIENDA

 Emplea 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 Aclímel)

Zaragoza, 31 de Mayo de 2021