



## Ceip Cesáreo Alierta

# Abril 2017

# April 2017

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
<b>3 Lunes</b> Monday 3 rd	<b>Paella de marisco (2,3,4,12,13)</b> Seafood Paella (2,3,4,12,13)	<b>Salchichas horno con tomate / Lechuga</b> Roasted sausages with tomato / Lettuce salad	<b>Fruta</b> Fruit	596	773
<b>4 Martes</b> Tuesday 4 th	<b>Judía verde con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Pechugas empanadas / Lechuga (1,3)</b> Chicken milanese with salad (1,3)	<b>Fruta</b> Fruit	597	762
<b>5 Miércoles</b> Wednesday 5 th	<b>Espirales gratinados (1,7)</b> Fusilli au gratin (1,7)	<b>Merluza al Orio / Ensalada</b> Hake "Orio style" with salad	<b>Yogur</b> Yoghurt	576	751
<b>6 Jueves</b> Thursday 6 th	<b>Acelga con patata</b> Swiss chard with potatoes	<b>Lomo adobado / Lechuga</b> Pickled pork / salad	<b>Fruta</b> Fruit	590	752
<b>7 Viernes</b> Friday 7 th	<b>Boliches del Pilar</b> "El Pilar" Bean stew	<b>Salmón a la naranja</b> Salmon with orange sauce	<b>Fruta</b> Fruit	600	782

<b>18 Martes</b> Tuesday 18 th	<b>Crema de calabacín</b> Zucchini cream soup	<b>Hamburguesa al horno / Lechuga</b> Roasted burger and salad	<b>Fruta</b> Fruit	575	763
<b>19 Miércoles</b> Wednesday 19 th	<b>Fideua (1,3,4)</b> Seafood noodle paella (Fideuà) (1,3,4)	<b>Estofado de pavo / Ensalada</b> Turkey Stew / Salad	<b>Yogur</b> Yoghurt	608	781
<b>20 Jueves</b> Thursday 20 th	<b>Lentejas con chorizo</b> Lentil-chorizo stew	<b>Bacalao a la riojana</b> Cod "riojana" Style	<b>Fruta</b> Fruit	610	790
<b>21 Viernes</b> Friday 21 st	<b>Verdura del tiempo</b> Season vegetables	<b>Escalope / Lechuga (1,3)</b> Breaded cutlets and lettuce salad (1,3)	<b>Fruta</b> Fruit	575	750

<b>25 Martes</b> Tuesday 25 th	<b>Pasta al gratén (1,7)</b> Pasta au gratin (1,7)	<b>Lomo con pimientos</b> pork loin with peppers	<b>Fruta</b> Fruit	580	778
<b>26 Miércoles</b> Wednesday 26 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Huevos al salmorejo (3)</b> "Salmorejo" eggs (3)	<b>Yogur</b> Yoghurt	595	789
<b>27 Jueves</b> Thursday 27 th	<b>Borraja aragonesa</b> Aragonese Borage	<b>Rôfi con setas / Lechuga</b> Roast beef with mushrooms / Salad	<b>Fruta</b> Fruit	576	777
<b>28 Viernes</b> Friday 28 th	<b>Potaje de garbanzos</b> Chickpea stew with vegetables	<b>Lenguado / Tomate fresco (4)</b> Sole / Fresh tomato (4)	<b>Fruta</b> Fruit	577	793

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

1: Gluten, 2: Shellfish; 3: Egg; 4: Fish; 5: Peanut; 6: Soya; 7: Dairy; 8: Nuts; 9: Celery; 10: Mustard; 11: Sesame; 12: Crustaceans; 13: Sulphites

### RECOMENDACIONES PARA UNA CENA SALUDABLE Y EQUILIBRADA:

1. Primer plato a base de verdura, puré o sopa
2. Segundo plato de tipo proteico (Carne, pescado o huevo) en función de la comida (no repetir el alimento)
3. Guarnición de verdura y/o ensalada (dependerá también del primer plato)
4. Fruta o leche. Pan y agua.



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

Zaragoza, 31 marzo 2017