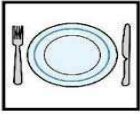


COMEDOR



ESCOLAR



CEIP Cesáreo Alierta

junio 2017

june 2017

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
1 Jueves Thursday 1st	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Polo al Chilindrón "Chilindron" chicken	Fruta Fruit	586	765
2 Viernes Friday 2nd	Legumbre Legumes	Merluza al Orio / Lechuga (4) Hake "Orio" Style / Lettuce salad (4)	Fruta Fruit	580	781
5 Lunes Monday 5th	Paella de marisco (1,2,3,4,12) Seafood paella (1,2,3,4,12)	Chuleta de pavo adobada / Ensalada Marinated turkey chop / Salad	Fruta Fruit	582	783
6 Martes Tuesday 6th	Patatas "importancia" (3) Potatoes "of Importance"	Jamonicitos al limón con lechuga Lemon chicken legs with salad	Fruta Fruit	600	780
7 Miércoles Wednesday 7th	Espirales con atún (1,4) Tuna fusilli (1,4)	Huevos gratinados (3,4,7) Eggs au gratin (3,4,7)	Lacteo Dairy	610	790
8 Jueves Thursday 8th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Bacalao romana. Lechuga (3,4) Cod "Romana" style. Salad (3,4)	Fruta Fruit	590	785
9 Viernes Friday 9th	Legumbre Legumes	Salchichas al horno con tomate / Lechuga (1) Roasted sausages with tomato / Lettuce salad (1)	Fruta Fruit	585	750
12 Lunes Monday 12th	Coditos al gratén (1,7) Mini macaroni au gratin (1,7)	Hamburguesa de ave-verduras horno / Lechuga (1) Baked fowl burgers / Lettuce salad (1)	Fruta Fruit	597	792
13 Martes Tuesday 13th	Arroz campero Chicken and vegetables risotto	Pudding de pescado / Lechuga (2,3,4) Fish pudding / Lettuce salad (2,3,4)	Fruta Fruit	608	790
14 Miércoles Wednesday 14th	Judías verdes Green beans and potatoes	Pechugas empanadas c/lechuga (1,3) Chicken milanese with salad (1,3)	Lacteo Dairy	600	785
15 Jueves Thursday 15th	Lentejas con chorizo Lentil-chorizo stew	Pescado en salsa / Ensalada (4) Fish with sauce / Lettuce salad (4)	Fruta Fruit	585	750
16 Viernes Friday 16th	Crema de verduras (7) Vegetables cream soup (7)	Lomo al horno con pisto Roasted pork with ratatouille	Fruta Fruit	600	780
19 Lunes Monday 19th	Verdura Seasonal Vegetables	Canelones (1,3,7) Cannelloni (1,3,7)	Fruta Fruit	610	790
20 Martes Tuesday 20th	Legumbre Legumes	Lomo adobado / Lechuga Pickled pork / Salad	Fruta Fruit	600	771
21 Miércoles Wednesday 21st	Arroz a la cubana (3) Rice with tomato sauce (3)	San Marino con lechuga (1,3, 4) San Marino with lettuce salad (1,3,4)	Lacteo Dairy	605	780

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

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

Si has comido ..., debes cenar

	Comida	Cena
1º Plato	Pasta, arroz, legumbres	Verdura, guiso de verdura, ensalada
	Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º Plato	Carne	Pescado o huevo
	Pescado	Carne o huevo
Garnición	Huevo	Carne o pescado
	Verdura	Verdura o patata
Postre	Patata	Verdura
	Lacteo	Fruta
	Fruta	Lacteo



Zaragoza, 28 Abril 2017