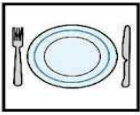


COMEDOR



ESCOLAR

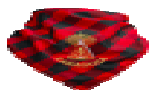


CEIP Cesáreo Alierta

octubre 2017

october 2017

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
2 Lunes Monday 2 nd	Paella de marisco (2,4,12,13) Seafood paella	Salchichas al horno con tomate / Lechuga Roasted sausages with tomato / Lettuce salad	Fruta Fruit	600	780
3 Martes Tuesday 3 rd	Judías verdes Green beans	Escalope con lechuga Breaded cutlets and lettuce salad	Fruta Fruit	569	760
4 Miércoles Wednesday 4 th	Espirales con chorizo y panceta (1) Chorizo and bacon fusilli	Lomo con pimientos / Lechuga (1,3) Pork loin with peppers / Lettuce salad	Lacteo Dairy	585	783
5 Jueves Thursday 5 th	Borraja con patatas Borage and potatoes	Pollo al chilindrón "Chilindron" chicken	Fruta Fruit	595	778
6 Viernes Friday 6 th	Judías blancas (9) Bean stew	Merluza a la vasca / Tomate fresco (4) Hake in a garlic sauce / Fresh tomato	Fruta Fruit	580	790
9 Lunes Monday 9 th	Puré de verduras (7,1,9) Vegetables cream soup	Hamburguesa horno con tomate Roasted burger with tomato	Fruta Fruit	589	775
10 Martes Tuesday 10 th	Boliches del Pilar "El Pilar" Bean stew	Pescado a la romana con lechuga (1,3,4) Fish "Romana" style with lettuce salad	Fruta Fruit	598	779
16 Lunes Monday 16 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Temera empanada con lechuga (1,3) Breaded cutlets with lettuce salad	Fruta Fruit	608	797
17 Martes Tuesday 17 th	Lentejas con chorizo (9) Lentil-chorizo stew	Bacalao a la riojana (4) Cod "Riojana" Style	Fruta Fruit	610	805
18 Miércoles Wednesday 18 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Jamonicitos de pollo al limón / Ensalada Lemon chicken legs with salad	Lacteo Dairy	609	760
19 Jueves Thursday 19 th	Guisantes con jamón Peas with ham	Álbondigas en salsa alierta / Lechuga (1,3) Meatballs in Alierta sauce / Lettuce salad	Fruta Fruit	598	790
20 Viernes Friday 20 th	Macarrones con atún (1,4) Tuna macaroni	Huevos al salmorejo / Lechuga (3) "Salmorejo" eggs / Lettuce salad	Fruta Fruit	575	760
23 Lunes Monday 19 th	Fideua (2,4,13) Seafood noodle paella (Fideuà)	Estofado de pavo / Lechuga Turkey Stew / Salad	Fruta Fruit	600	770
24 Martes Tuesday 20 th	Garbanzos estofados (9) Chickpea stew	Merluza al Orio / Lechuga (4) Hake "Orio style" / Lettuce salad	Fruta Fruit	575	780
25 Miércoles Wednesday 21 st	Verdura del tiempo Season vegetables	Lomo empanado con tomate fresco (1,3) Pork Milanese / Fresh tomato	Lacteo Dairy	590	788
26 Jueves Thursday 19 th	Arroz campero Chicken and vegetables risotto	Salmón a la naranja (4) Salmon with orange sauce	Fruta Fruit	609	795
27 Viernes Friday 20 th	Menestra de verduras Vegetable stew	Pollo asado / Lechuga Roast chicken / Lettuce salad	Fruta Fruit	570	761
30 Lunes Monday 30 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	San Marino / Lechuga (1,3,4) San Marino with tomato / Lettuce salad	Fruta Fruit	608	797
31 Martes Tuesday 31 th	Puré de calabacín Zucchini soup	Lomo cinta con xanfaina Grilled pork loin with xanfaina	Fruta Fruit	585	775



Fiestas del Pilar

Todos los Menús incluyen la ración de pan (13)(30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calórica.

Las raciones han sido calculadas en base al Anexo I de la Guía de Comedores Escolares de la C. Autónoma de Aragón

LEYENDA: 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

La clave para mantener una alimentación sana, variada y equilibrada, está en complementar adecuadamente las cenas con respecto al menú de la comida:

Primeros platos: Los vamos a elaborar a base de verduras, purés ó cremas, ensaladas y sopas

Para los segundos platos, nos vamos a centrar en los huevos (hasta un máximo de 4 a la semana), pescados y carnes magras.

Un postre adecuado sería un lácteo, bien un vaso de leche ó un yogur

Zaragoza, 29 Septiembre, 2017