



noviembre 2017

november 2017

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
<b>2 Jueves</b> Thursday 2 nd	<b>Judías verdes con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Estofado de pavo /Lechuga</b> Turkey Stew / Salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>593</b>	<b>770</b>
<b>3 Viernes</b> Friday 3 rd	<b>Sopa maravilla (4)</b> Pastina soup	<b>Escalope con ensalada (1,3)</b> Breaded cutlets and lettuce salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>561</b>	<b>781</b>
<b>6 Lunes</b> Monday 6 th	<b>Puré de calabacín</b> Zucchini cream soup	<b>Albóndigas en xanfaina</b> Meatballs in tomato and vegetables sauce	<b>Fruta</b> Fruit	<b>576</b>	<b>727</b>
<b>7 Martes</b> Tuesday 7 th	<b>Judías pintas</b> Red beans stew	<b>Pescado empanado con ensalada</b> Breaded fish with lettuce salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>612</b>	<b>768</b>
<b>8 Miércoles</b> Wednesday 8 th	<b>Judías verdes con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Pollo asado con lechuga</b> Roast chicken with Lettuce salad	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	<b>608</b>	<b>795</b>
<b>9 Jueves</b> Thursday 9 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Salmón en salsa de naranja / Lechuga (4)</b> Salmon with orange sauce / Salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>595</b>	<b>783</b>
<b>10 Viernes</b> Friday 10 th	<b>Sopa de cocido</b> Soup	<b>Chuleta de pavo con patatas al horno</b> Turkey chops with roasted potatoes	<b>Fruta</b> Fruit	<b>609</b>	<b>766</b>
<b>13 Lunes</b> Monday 13 th	<b>Menestra de verduras</b> Vegetable stew	<b>Hamburguesa horno con tomate /Lechuga (1)</b> Roasted burger with tomato / Salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>581</b>	<b>786</b>
<b>14 Martes</b> Tuesday 14 th	<b>Lentejas con arroz</b> Lentil and rice stew	<b>Atún con pimiento y tomate (4)</b> Tuna with tomato and peppers stew	<b>Fruta</b> Fruit	<b>603</b>	<b>775</b>
<b>15 Miércoles</b> Wednesday 15 th	<b>Borraja con patata</b> Borage and potatoes	<b>Rôti / Ensalada</b> Roast beef / Lettuce salad	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	<b>590</b>	<b>757</b>
<b>16 Jueves</b> Thursday 16 th	<b>Sopa de marisco (4)</b> Seafood soup	<b>Pechuga empanada con ensalada (1,3)</b> Milanese chicken breasts with salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>571</b>	<b>781</b>
<b>17 Viernes</b> Friday 17 th	<b>Macarrones con atún (1,4)</b> Tuna macaroni	<b>Huevos con longaniza (3)</b> Spanish sausage and eggs	<b>Fruta</b> Fruit	<b>577</b>	<b>732</b>
<b>20 Lunes</b> Monday 20 th	<b>Lacitos con York (1)</b> Farfalle with York ham	<b>Salchichas al horno con tomate / Lechuga</b> Roasted sausages with tomato / Lettuce salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>609</b>	<b>766</b>
<b>21 Martes</b> Tuesday 21 st	<b>Acelga rehogada</b> Braised Swiss Chard	<b>Lomo asado en su jugo / Lechuga</b> Roasted pork and gravy / Salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>580</b>	<b>734</b>
<b>22 Miércoles</b> Wednesday 22 nd	<b>Arroz campero</b> Chicken and vegetables risotto	<b>Merluza Orio / Lechuga (4)</b> Hake "Orio style" / Lettuce salad	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	<b>595</b>	<b>795</b>
<b>23 Jueves</b> Thursday 23 rd	<b>Judías verdes con patata</b> Green beans and potatoes	<b>Ternera empanada / Ensalada (1,3)</b> Milanese veal cutlets and lettuce salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>608</b>	<b>775</b>
<b>24 Viernes</b> Friday 24 th	<b>Alubias blancas con chorizo</b> Bean-chorizo Casserole	<b>Pastel de merluza / Lechuga (4,7)</b> Hake pie and lettuce salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>610</b>	<b>798</b>
<b>27 Lunes</b> Monday 27 th	<b>Paella de marisco (4,12)</b> Seafood paella	<b>Jamoncitos al chilindrón</b> "Chilindron" chicken legs	<b>Fruta</b> Fruit	<b>590</b>	<b>778</b>
<b>28 Martes</b> Tuesday 28 th	<b>Lentejas con chorizo</b> Lentil-chorizo stew	<b>Filete de lenguado empanado / Ensalada (1,3,4)</b> Breaded sole fillets / Lettuce salad	<b>Fruta</b> Fruit	<b>609</b>	<b>797</b>
<b>29 Miércoles</b> Wednesday 29 th	<b>Coditos boloñesa (1)</b> Mini macaroni Bolognese	<b>Huevos gratinados (3,4,7)</b> Eggs au gratin	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	<b>600</b>	<b>776</b>
<b>30 Jueves</b> Thursday 30 th	<b>Garbanzos estofados (3,9)</b> Chickpea stew	<b>Bacalao al Ajoarriero (huevo)</b> Cod "Ajoarriero" Style	<b>Fruta</b> Fruit	<b>590</b>	<b>768</b>

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

A la hora de preparar la cena se debe **tener en cuenta el resto de comidas del día**. De esta manera, se puede elaborar una cena con los nutrientes necesarios para completar una dieta saludable. Es decir, si el niño no ha comido fruta o verdura en el almuerzo, la cena es un buen momento para hacerlo.

