



Diciembre 2017

December 2017

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
1 Viernes Friday 1 st	Boraja con patata Borage and potatoes	Lomo adobado con pimientos / Ensalada Pickled pork with peppers / Salad	Fruta Fruit	580	770
4 Lunes Monday 4 th	Pasta con chorizo (1) Chorizo pasta	Chuleta de pavo asado con ensalada Roast turkey chops with salad	Fruta Fruit	596	781
5 Martes Tuesday 5 th	Boraja con patata Borage and potatoes	Lomo en su jugo con ensalada Roasted pork and gravy with salad	Fruta Fruit	575	765
11 Lunes Monday 11 th	Acelga rehogada Braised swiss chard	Albóndigas en salsa Alierta (1) Meatballs in Alierta sauce	Fruta Fruit	588	780
12 Martes Tuesday 12 th	Codifos con York (1) Mini macaroni with York	Salmón a la naranja / Ensalada (4) Salmón with orange sauce / Salad	Fruta Fruit	610	790
13 Miércoles Wednesday 13 th	Sopa de marisco Seafood soup	Pechugas empanadas con ensalada (1,3) Milanese chicken breasts with salad	Lacteo (7) Dairy	575	775
14 Jueves Thursday 14 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Lomo adobado / Tomate fresco Pickled pork / Tomato salad	Fruta Fruit	576	776
15 Viernes Friday 15 th	Lentejas estofadas Lentil stew	Huevos gratinados / Lechuga (3,7) Eggs au gratin / Salad	Fruta Fruit	610	797
18 Lunes Monday 18 th	Crema de verduras (1,7) Vegetable cream soup	San Marino con tomate fresco (1,3,4) San Marino with tomato salad	Fruta Fruit	600	780
19 Martes Tuesday 19 th	Potaje de garbanzos Chickpea stew with vegetables	Salchichas / Ensalada Sausages with salad	Fruta Fruit	610	797
20 Miércoles Wednesday 20 th	Judía verde con patata Green beans and potatoes	Lomo asado con xanfaina Roast pork and vegetables sauce	Lacteo (7) Dairy	580	773
21 Jueves Thursday 21 st	Macarrones con atún (1,3) Tuna macaroni	Hamburguesa con tomate / Lechuga Burger with tomato / Salad	Fruta Fruit	605	780
22 Viernes Friday 22 nd	Paella mixta (1,2,3,4,12) Seafood paella	Jamonicitos al limón con ensalada Lemon chicken drumsticks with salad	Fruta Fruit	600	778

Todos los Menús incluyen la ración de pan (1) (30 gramos aprox.), ya computada en la calibración calórica.

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



Estas Navidades no descuides tu alimentación, recuerda realizar 5 comidas: Empieza por un **desayuno** equilibrado: **Fruta o zumo + Cereales o tostadas c/mermelada + Leche c/colacao o yogur natural**. A **media mañana** recuerda tomarte un **zumo de frutas naturales o una pieza de fruta**. Las **comidas** tendremos que planificarlas! Reservaremos un día para el arroz, otro para la **pasta**, dos para las **legumbres** y el resto de los días tomaremos **verduras o purés**. Para los segundos platos introduciremos 3 días de **carnes**, 1 día de **huevo** y 3 días de **pescado**. Las **meriendas**, dependerán del deporte que hagamos, pero podemos mantener el minibodillo de jamón serrano, yogur con frutos secos...y para las **cenas** no olvidaremos tomar **verduras, sopas o ensaladas** seguidas de **tortillas francesas, revueltos o tortilla de patatas**, que iremos alternando con nuestros **pescados** favoritos. Y antes de irnos a dormir, un vaso de leche caliente para poder conciliar el sueño!!

Zaragoza, 30 Noviembre, 2017