

Menú



CEIP Cesáreo Alierta

Enero 2018

January 2018

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
8 Lunes Monday 8 th	Judías verdes con patata (13) Green beans and potatoes	Escalope (1,3,7)/ Lechuga Breaded cutlets with salad	Fruta Fruit	580	785
9 Martes Tuesday 9 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Ventresca con huevo duro en salva verde (1,3,4) Hake in green sauce	Fruta Fruit	607	798
10 Miércoles Wednesday 10 th	Acelga rehogada (13) Braised swiss chard	Rôti en salsa de setas Rôti in mushroom sauce	Lacteo (7) Dairy	577	796
11 Jueves Thursday 11 th	Arroz campero (1,7) Chicken and vegetables risotto	Merluza "Orío" (4) Hake "Orío Style"	Fruta Fruit	591	786
12 Viernes Friday 12 th	Sopa de cocido (9) Soup	Chuleta de pavo al horno /Patatas fritas Roast turkey chops with chips	Fruta Fruit	610	780
15 Lunes Monday 15 th	Puré de calabacín (9) Zucchini cream soup	Pechugas rebozadas (1,3,7)/ Lechuga Milanese chicken breasts with salad	Fruta Fruit	576	795
16 Martes Tuesday 16 th	Judías pintas (9) Red beans stew	Pastel de merluza en salsa (1,3,4,7) Hake pie with sauce	Fruta Fruit	610	797
17 Miércoles Wednesday 17 th	Espirales con atún (1,4) Tuna fusilli	Lomo adobado horno (7) con ensalada Pickled pork with salad	Lacteo (7) Dairy	590	795
18 Jueves Thursday 18 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Huevos al salmorejo (1,3,6) Spanish sausage and eggs	Fruta Fruit	606	788
19 Viernes Friday 19 th	Guisantes con jamón Peas with ham	Albóndigas en salsa Alierta (1,3,7) Meatballs in Alierta sauce	Fruta Fruit	590	775
22 Lunes Monday 22 nd	Sopa de marisco con sémola arroz (2,4,12) Seafood soup	Estofado con zanahoria, puerro, apio y guisantes (9) Carrot, leek, celery and peas stew	Fruta Fruit	597	796
23 Martes Tuesday 23 rd	Lentejas con chorizo (9) Lentil-chorizo stew	Atún con pisto (4) Tuna with rataouille	Fruta Fruit	577	776
24 Miércoles Wednesday 24 th	Borraja con patata (13) Aragonese Borage	Pastel de carne (3,7) Meatloaf	Lacteo (7) Dairy	600	760
25 Jueves Thursday 25 th	Lacitos con York (1,7) Farfalle with York ham	Pescado al "Orío" (4) Hake "Orío Style"	Fruta Fruit	600	790
26 Viernes Friday 26 th	Puré de verduras (9) Vegetable cream soup	Pollo asado /Lechuga Roast chicken and lettuce salad	Fruta Fruit	576	796
30 Martes Tuesday 30 th	Fideua (1,2,4,12) Seafood noodle paella (Fideuà)	Salchichas frescas al horno (7) / Ensalada Roasted sausages with lettuce salad	Fruta Fruit	609	798
31 Miércoles Wednesday 31 st	Boliches del Pilar (9) "El Pilar" Bean stew	Bacalao a la riojana (4) Cod riojana Style	Lacteo Dairy (7)	610	798

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

Alimentos consumidos en la comida

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteo



Alimentos a consumir en la cena

Verduras cocidas u hortalizas crudas
Arroz, pasta o patata
Pescados o huevos
Carne magra o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

Zaragoza, 22 Diciembre, 2017