



Marzo 2018

March 2018

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
1 Jueves Thursday 1 st	Verdura del tiempo (13) Season vegetables	Lomo adobado con xanfaina (7) Pickled pork with xanfaina sauce	Fruta Fruit	580	755
2 Viernes Friday 2 nd	Lacitos con York (1,7) Farfalle with York ham	Jamoncitos asados al limón / Lechuga Lemon chicken drumsticks with lettuce	Fruta Fruit	586	766
6 Martes Tuesday 6 th	Papas "importancia" (1,3,13) Potatoes "of Importance"	Salchichas horno con tomate (7) Roasted sausages with tomato	Fruta Fruit	591	791
7 Miércoles Wednesday 7 th	Paella de marisco (2,4,12) Seafood paella	Estofado a la jardinera (9) Stew with vegetables	Lacteo (7) Dairy	591	781
8 Jueves Thursday 8 th	Sopa maravilla (1,9) Pastina soup	Escalope / Lechuga (1,3,7) Breaded cutlets with salad	Fruta Fruit	594	795
9 Viernes Friday 9 th	Boraja con patatas (13) Borage and potatoes	Pollo asado con ensalada Roast chicken with salad	Fruta Fruit	576	796
12 Lunes Monday 12 th	Puré de calabacín (9,13) Zucchini cream soup	Albóndigas con tomate (1,3,7) Meatballs with tomato sauce	Fruta Fruit	576	727
13 Martes Tuesday 13 th	Garbanzos estofados (9) Chickpea stew	Merluza al Orio (4) Hake "Orio Style"	Fruta Fruit	575	776
14 Miércoles Wednesday 14 th	Arroz campero (1) Chicken and vegetables risotto	Chuleta de pavo / Lechuga Roast turkey chops with lettuce	Lacteo (7) Dairy	605	763
15 Jueves Thursday 15 th	Macarrones con atún (1,4) Tuna macaroni	Huevos con longaniza (3,6) Eggs with Spanish sausage	Fruta Fruit	605	790
16 Viernes Friday 16 th	Guisantes con jamón Peas with ham	Pescado romana / Lechuga (1,3,4) Fish romana Style / Lettuce	Fruta Fruit	590	776
19 Lunes Monday 19 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Lomo adobado / Ensalada (7) Pickled pork / Lettuce	Fruta Fruit	597	762
20 Martes Tuesday 20 th	Judías verdes con patata (13) Green beans and potatoes	Hamburguesa con tomate (3,7) Burger with tomato	Fruta Fruit	581	771
21 Miércoles Wednesday 21 st	Espirales con chorizo y panceta (1) Chorizo and bacon fusilli	Pastel de merluza (3,4,7) Hake pie	Lacteo (7) Dairy	606	790
22 Jueves Thursday 22 nd	Acelga rehogada (13) Braised swiss chard	Pollo al chilindrón "Chilindron" chicken	Fruta Fruit	590	752
23 Viernes Friday 23 rd	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	San Marino / Lechuga (1,3,4) San Marino with lettuce	Fruta Fruit	610	790
26 Lunes Monday 26 th	Puré de verduras (9) Vegetable cream soup	Albóndigas Alierta (1,3,7) Meatballs in Alierta sauce	Fruta Fruit	590	760
27 Martes Tuesday 27 th	Fideua (1,2,4,12) Seafood noodle paella (Fideuà)	Lomo empanado con ensalada (1,3,7) Pork milanese with salad	Fruta Fruit	610	810
28 Miércoles Wednesday 28 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Huevos gratinados (3,7) Eggs au gratin	Lacteo (7) Dairy	595	789

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 y hortalizas crudas
Arroz, pasta o patatas
Pescados o huevos
Carne magra o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



RECREOS O MERIENDA

Emplea estas tomas para cumplimentar las ingestas de lácteos y frutas día:
Ejemplos saludables:
1-Cereal+Derivado proteico+Fruta (Bocadillo de queso+zumo de fruta natural)
2-Cereal +Derivado proteico +Lácteo (Bocadillo de jamón serrano+Yogur o Actimel)

Zaragoza, 28 Febrero, 2018