



HOLA:
ME HAN ELEGIDO LA MASCOTA
DEL COMEDOR DEL MES DE ABRIL
Realizado por una alumna de 3º Infantil



CEIP
Cesáreo Alierta

Abril 2018

April 2018

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
9 Lunes Monday 9 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Salchichas horno / Lechuga Roasted sausages with lettuce	Fruta Fruit	580	775
10 Martes Thursday 10 th	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Pechugas empanadas / Lechuga Chicken milanese with lettuce	Fruta Fruit	597	762
11 Miércoles Wednesday 11 th	Espirales gratinados (1,7) Fusilli au gratin	Merluza al Orio Hake "Orio Style"	Lacteo (7) Dairy	576	751
12 Jueves Thursday 12 th	Acelga con patata (13) Swiss chard with potatoes	Lomo adobado / Lechuga Pickled pork with lettuce	Fruta Fruit	590	752
13 Viernes Friday 13 th	Boliches del Pilar "El Pilar" Bean stew	Atún con pisto Tuna with ratatouille	Fruta Fruit	600	782
16 Lunes Monday 16 th	Guisantes con jamón Peas with ham	San Marino / Lechuga San Marino with lettuce	Fruta Fruit	605	783
17 Martes Tuesday 17 th	Fideua (1,2,4,12) Seafood noodle paella (Fideuà)	Estofado de pavo (9) Turkey stew	Fruta Fruit	608	781
18 Miércoles Wednesday 18 th	Verdura del tiempo (13) Season vegetables	Escalope / Lechuga (1,3,7) Breaded cutlets with salad	Lacteo (7) Dairy	575	750
19 Jueves Thursday 19 th	Lentejas con chorizo (9) Lentil-chorizo stew	Bacalao a la riojana (4) Cod riojana Style	Fruta Fruit	610	790
20 Viernes Friday 20 th	Crema de calabacín (9,13) Zucchini cream soup	Hamburguesa al horno / Lechuga (1,3,7) Roasted burger with lettuce	Fruta Fruit	575	763
24 Martes Tuesday 24 th	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Lomo con pimientos (7) Pickled pork with peppers	Fruta Fruit	575	770
25 Miércoles Wednesday 25 th	Pasta al gratén (1,7) Pasta au gratin	Huevos al salmorejo y lechuga (1,3,6) Spanish sausage and eggs	Lacteo (7) Dairy	595	789
26 Jueves Thursday 26 th	Borraja aragonesa (13) Aragonese Borage	Rôti con setas Roast beef with mushrooms	Fruta Fruit	576	777
27 Viernes Friday 27 th	Potaje de garbanzos (9) Chickpea stew with vegetables	Lenguado / Tomate fresco (4) Sole / Fresh tomato	Fruta Fruit	577	793

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 marzo 2018