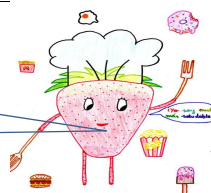




HOLA:
ME HAN ELEGIDO LA MASCOTA
DEL COMEDOR DEL MES DE MAYO
Realizado por una alumna de 5ª Primaria



CEIP
Cesáreo Alierta

Mayo 2018

May 2018

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
2 Miércoles Wednesday 2 nd	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Albóndigas con tomate (1,3,7) Meatballs in tomato sauce	Lacteo (7) Dairy	585	757
3 Jueves Thursday 3 rd	Coditos a la boloñesa (1) Mini macaroni Bolognese	Huevos con bechamel (3,7) Eggs with whit sauce	Fruta Fruit	600	790
4 Viernes Friday 4 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Pescado romana (1,3) / Lechuga Fish "romana style" / Salade	Fruta Fruit	608	798
7 Lunes Monday 7 th	Crema de calabacín (9,13) Zucchini cream soup	Hamburguesa al horno / Lechuga (1,3,7) Roasted burger / Salade	Fruta Fruit	580	730
8 Martes Tuesday 8 th	Garbanzos con chorizo (9) Chickpeas with chorizo	San Marino con ensalada (1,3,4) San Marino with lettuce	Fruta Fruit	610	798
9 Miércoles Wednesday 9 th	Borraja de Aragón con patata (13) Aragonesa borage and potatoes	Lomo al horno con pisto Roast pork with rataouille	Lacteo (7) Dairy	580	725
10 Jueves Thursday 10 th	Ensalada de pasta (1,4) Pasta salad	Chuleta de pavo con pimientos rojos Turkey chops with red peppers	Fruta Fruit	600	790
11 Viernes Friday 11 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	Pudding de merluza (3,4,7) Hake pudding	Fruta Fruit	585	769
14 Lunes Monday 14 th	Macarrones con atún (1,4) Tuna macaroni	Salchichas / Lechuga Roasted sausages / Lettuce	Fruta Fruit	605	790
15 Martes Tuesday 15 th	Lentejas estofadas (9) Lentil stew	Bacalao a la riojana (4) Cod riojana Style	Fruta Fruit	609	798
16 Miércoles Wednesday 16 th	Verdura con patata (13) Vegetables with potatoes	Rôti horno en su jugo con setas Roast beef with mushrooms	Lacteo (7) Dairy	591	796
17 Jueves Thursday 17 th	Arroz campero Chicken and vegetables risotto	Huevos con longaniza (3) Spanish sausage and eggs	Fruta Fruit	610	797
18 Viernes Friday 18 th	Guisantes con jamón (13) Peas with ham	Merluza al Orio (4) Hake "Orio style"	Fruta Fruit	605	790
21 Lunes Monday 21 st	Paella de marisco (2,4,12) Seafood paella	Estofado con verduras (9) Stew with vegetables	Fruta Fruit	598	776
22 Martes Tuesday 22 nd	Judías verdes con patata (13) Green beans and potatoes	Escalope de ternera con ensalada (1,3) Milanesa cutlets with lettuce	Fruta Fruit	584	760
23 Miércoles Wednesday 23 rd	Espirales con queso (1,7) Fusilli with cheese	Lomo adobado con pimientos Pickled pork with peppers	Lacteo (7) Dairy	610	797
24 Jueves Thursday 24 th	Judías blancas (9) Bean stew	Salmón a la naranja (4) Salmon with orange sauce	Fruta Fruit	607	795
25 Viernes Friday 25 th	Acelga con patata (13) Swiss chard with potatoes	Jamoncitos de pollo guisados al chilindrón "Chilindron" chicken legs	Fruta Fruit	603	795
28 Lunes Monday 28 th	Sopa de pescado con arroz (4) Fish soup with rice	Chuleta de pavo con patatas panadera ((13) Turkey chops with baked potatoes	Fruta Fruit	588	770
29 Martes Tuesday 29 th	Verdura con patata (13) Vegetables wth potatoes	Lenguado empanado con tomate fresco (1,3,4) Breaded sole with fresh tomato	Fruta Fruit	585	770
30 Miércoles Wednesday 30 th	Fideua (pollo, costilla y verduras) (1) Fideua (chicken, pork rib, vegetables)	Albóndigas en salsa Alierta /1,3,7) Meatballs in Alierta sauce	Lacteo (7) Dairy	610	797
31 Jueves Thursday 31 st	Garbanzos con chorizo (9) Chickpea-chorizo stew	Pescado al Orio (4) Fish "Orio Style"	Fruta Fruit	605	773

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 complementar 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, 27 abril 2018