

Junio 2018

June 2018

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	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Pollo al chilindrón "Chilindron" chicken	Fruta Dairy	586	755
4 Lunes Monday 4 th	Paella de marisco (2,4,12,13) Seafood paella	Chuleta de pavo horno adobada / Ensalada Turkey chops / Salade	Fruta Fruit	582	783
5 Martes Tuesday 5 th	Patatas "importancia" (3,13) Potatoes "of importance"	Jamoncitos al limón con lechuga Lemon chicken legs with salad	Fruta Fruit	600	780
6 Miércoles Wednesday 6 th	Espirales con atún (1,4) Tuna fusilli	Huevos al salmorejo (3) Spanish sausage and eggs	Lacteo (7) Dairy	610	790
7 Jueves Thursday 7 th	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Salchichas al horno con tomate (7,13) Roasted sausages with tomato	Fruta Fruit	575	750
8 Viernes Friday 8 th	Legumbre (9) Legumes	Pudding de pescado (3,4,7) Hake pudding	Fruta Fruit	600	785
11 Lunes Monday 11 th	Coditos al gratén (1,7) Mini macaroni au gratin	Hamburguesa de ave-verduras homo / Lechuga (1) Baked fowl burgers / Lettuce salad	Fruta Fruit	597	792
12 Martes Tuesday 12 th	Arroz campero (7) Chicken and vegetables risotto	Merluza romana (1,3,4) / Lechuga Hake "Romana" style / Lettuce	Fruta Fruit	597	780
13 Miércoles Wednesday 13 th	Judía verde con patata (13) Green beans and potatoes	Pechugas empanadas (1,3,7) / Lechuga Chicken milanese / Lettuce	Lacteo (7) Dairy	600	785
14 Jueves Thursday 14 th	Lentejas con chorizo (9) Lentil-chorizo stew	Pescado en salsa (4) Fish with sauce	Fruta Fruit	585	750
15 Viernes Friday 15 th	Crema de verduras (9,13) Vegetables cream soup	Lomo al horno con pisto Roasted pork with ratatouille	Fruta Fruit	600	780
18 Lunes Monday 18 th	Verdura del tiempo con patata (13) Seasonal vegetables	Albóndigas en salsa "Alierta" (1,3,7) Meatballs in Alierta sauce	Fruta Fruit	586	755
19 Martes Tuesday 19 th	Legumbre (9) Legumes	Lomo adobado / Lechuga Pickled pork / Lettuce	Fruta Fruit	600	771
20 Miércoles Wednesday 20 th	Arroz a la cubana Rice with tomato sauce	San Marino con Lechuga (1,3,4) San Marino with lettuce	Lacteo (7) Dairy	605	780

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:	Alimentos a consumir en la cena:	RECREOS O MERIENDA
Arroz, pasta, patatas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo Fruta Lácteo	Verduras cocidas y hortalizas crudas Arroz, pasta o patatas Pescados o huevos Carne magra o huevo Pescado o carne Lácteo o fruta Fruta	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, 31 mayo 2018