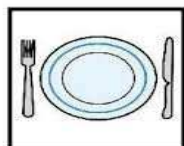


COMEDOR



ESCOLAR


**CEIP**  
**Cesáreo Alierta**

**Octubre 2018**
**October 2018**

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Energía (kcal)	
				3 a 8 años	9 a 12 años
1 Lunes Monday 1 st	<b>Paella de marisco (2,4,12,13)</b> Seafood paella	<b>Salchichas al horno con tomate (7,13)</b> Roasted sausages with tomato	<b>Fruta</b> Fruit	600	780
2 Martes Tuesday 2 nd	<b>Judía verde con patata (13)</b> Green beans and potatoes	<b>Escalope con lechuga (1,3,7)</b> Milanesa cutlets with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	581	760
3 Miércoles Wednesday 3 rd	<b>Espirales con chorizo y panceta (1)</b> Chorizo and bacon fusilli	<b>Lomo con pimientos</b> Pickled pork with peppers	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	585	783
4 Jueves Thursday 4 th	<b>Acelga con patata (13)</b> Swiss chard with potatoes	<b>Pollo al chilindrón (9)</b> "Chilindron" chicken	<b>Fruta</b> Fruit	603	778
5 Viernes Friday 5 th	<b>Judías blancas (9)</b> Bean stew	<b>Merluza a la vasca (1,4)</b> Hake in a garlic sauce	<b>Fruta</b> Fruit	580	790
8 Lunes Monday 8 th	<b>Puré de verduras (9,13)</b> Vegetables cream soup	<b>Hamburguesa horno con tomate (13)</b> Roasted burger with tomato	<b>Fruta</b> Fruit	589	775
9 Martes Tuesday 9 th	<b>Boliches del Pilar (9)</b> "El Pilar" Bean stew	<b>Pescado a la romana con lechuga (1,3,4)</b> Fish "Romana" style with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	598	779
10 Miércoles Wednesday 10 th	<b>Lacitos con York (1,7)</b> Farfalle with York ham	<b>Chuleta de pavo adobada /Lechuga</b> Turkey chops / Lettuce	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	586	736
15 Lunes Monday 15 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>Termera empanada con lechuga (1,3,7)</b> Breaded cutlets with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	608	797
16 Martes Tuesday 16 th	<b>Lentejas con chorizo (9)</b> Lentil-chorizo stew	<b>Bacalao a la riojana (4)</b> Cod "Riojana" style	<b>Fruta</b> Fruit	610	805
17 Miércoles Wednesday 17 th	<b>Judía verdes con patata (13)</b> Green beans and potatoes	<b>Jamoncitos de pollo al limón / Ensalada</b> Lemon chicken legs with salad	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	609	760
18 Jueves Thursday 18 th	<b>Guisantes con jamón</b> Peas with ham	<b>Albóndigas en salsa Alierta (1,13)</b> Meatballs in Alierta	<b>Fruta</b> Fruit	598	779
19 Viernes Friday 19 th	<b>Macarones con atún (1,4)</b> Tuna macaroni	<b>Huevos al salmorejo (3)</b> "Salmorejo" eggs	<b>Fruta</b> Fruit	575	790
22 Lunes Monday 22 nd	<b>Fideua (2,4,12,13)</b> Seafood noodle paella (Fideuà)	<b>Estofado de pavo (9)</b> Turkey stew	<b>Fruta</b> Fruit	600	776
23 Martes Tuesday 23 rd	<b>Garbanzos estofados (9)</b> Chickpea stew	<b>Merluza al Orio (4)</b> Hake Orio style	<b>Fruta</b> Fruit	575	731
24 Miércoles Wednesday 24 th	<b>Verdura del tiempo (13)</b> Season vegetables	<b>Lomo empanado con lechuga (1,3,7)</b> Park Milanesa with lettuce	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	603	788
25 Jueves Thursday 25 th	<b>Arroz campero</b> Chicken and vegetables risotto	<b>Salmón a la naranja (4)</b> Salmon with orange sauce	<b>Fruta</b> Fruit	609	795
26 Viernes Friday 26 th	<b>Boraja con patata (13)</b> Borage and potatoes	<b>Pollo asado / Lechuga</b> Roaste chicken / Lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	595	761
29 Lunes Monday 29 th	<b>Arroz a la cubana</b> Rice with tomato sauce	<b>San Marino / Lechuga (1,3,4,7)</b> San Marino with lettuce	<b>Fruta</b> Fruit	608	797
30 Martes Tuesday 30 th	<b>Puré de calabacín (9)</b> Zucchini cream soup	<b>Lomo cinta con xanfaina (9)</b> Grilled pork loin with xanfaina	<b>Fruta</b> Fruit	585	775
31 Miércoles Wednesday 31 st	<b>Lentejas estofadas (9)</b> Lentil stew	<b>Ventresca en salsa verde (1,4)</b> Hake in green sauce	<b>Lacteo (7)</b> Dairy	605	790

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)

