



Marzo 2019

March 2019

Día/Day	Primer plato / Starter	Segundo plato / Main dish	Postre/Dessert	Alérgenos	%
1 Viernes Friday 1st	Verdura del tiempo Season vegetables	Jamonicitos asados al limón / Lechuga Lemon chicken drumsticks / Lettuce	Fruta Fruit	13	Hdc: 47% Prot: 21% Gr: 32%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 506Kcal / 9-13 años: 633Kcal</b>					
6 Miércoles Wednesday 6 th	Paella de Marisco Seafood paella	Salchicas al Homo con Tomate / Pimiento Rojo Roasted sausages with tomato / Red Pepper	Lacteo (7) Dairy	2,4,7,12,13	Hdc: 47% Prot: 21% Gr: 32%
7 Jueves Thursday 7th	Judías Pintas Red beans stew	Merluza en Salsa Verde / Lechuga Hake in green sauce / Lettuce	Fruta Fruit	1,4,9,13	Hdc: 47% Prot: 21% Gr: 32%
8 Viernes Friday 8 th	Crema de Verduras Vegetables cream soup	Magro Empanado/ Lechuga Pork milanese / Lettuce	Fruta Fruit	1,3,9,13	Hdc: 47% Prot: 21% Gr: 32%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 506Kcal / 9-13 años: 633Kcal</b>					
11 Lunes Monday 11 th	Acelgas con Patatas Swiss chard with potatoes	Albóndigas con Tomate Meatballs in tomato sauce	Fruta Fruit	1,3,7	Hdc: 43% Prot: 22% Gr: 35%
12 Martes Tuesday 12 th	Garbanzos Estofados Chickpea stew	Lenguado Empanado / Lechuga Breaded sole / Letucce	Fruta Fruit	1,3,9	Hdc: 43% Prot: 22% Gr: 35%
13 Miércoles Wednesday 13 th	Arroz Campero Chicken and vegetables risotto	Chuleta de pavo / Lechuga Roast turkey chops / Lettuce	Lacteo (7) Dairy	7,13	Hdc: 43% Prot: 22% Gr: 35%
14 Jueves Thursday 14 th	Macarrones con Atún Tuna macaroni	Huevos con Loganiza Spanish sausage and eggs	Fruta Fruit	1,4	Hdc: 43% Prot: 22% Gr: 35%
15 Viernes Friday 15 th	Guisantes con Jamón Peas with ham	Merluza Orio / Tomate Hake "Orio Style"	Fruta Fruit	4	Hdc: 43% Prot: 22% Gr: 35%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 563Kcal / 9-13 años: 705Kcal</b>					
18 Lunes Monday 18 th	Arroz a la Cubana Rice with tomato sauce	Lomo Adobado / Lettuce Pickled pork / Lettuce	Fruta Fruit	13	Hdc: 53% Prot: 20% Gr: 27%
19 Martes Tuesday 19 th	Judías Verdes con Patata Green beans and potatoes	Hamburguesa con Tomate Burger with tomato	Fruta Fruit	/	Hdc: 53% Prot: 20% Gr: 27%
20 Miércoles Wednesday 20 th	Espirales con Picadillo de Chorizo Fusilli with chorizo stew	Pastel de Merluza / Lechuga Hake pie / Lettuce	Lacteo (7) Dairy	1,3,4,7	Hdc: 53% Prot: 20% Gr: 27%
21 Jueves Thursday 21 st	Acelga Rehogada Braised swiss chard	Pollo al Chilindrón "Chilindron" chicken	Fruta Fruit	1,3,4,7	Hdc: 53% Prot: 20% Gr: 27%
22 Viernes Friday 22 nd	Lentejas Estofadas Lentil stew	San Marino / Lechuga San Marino with lettuce	Fruta Fruit	1,3,7,9	Hdc: 53% Prot: 20% Gr: 27%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 547Kcal / 9-13 años: 656Kcal</b>					
25 Lunes Monday 25 th	Puré de Verduras Vegetable cream soup	Pastel de Carne con Tomate Meatloaf with tomato	Fruta Fruit	3,7,9	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
26 Martes Tuesday 26 th	Fideuá Seafood noodle paella (Fideuà)	Lomo Asado con Xanfaina Roasted pork and vegetables sauce	Fruta Fruit	1,2,4,14	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
27 Miércoles Wednesday 27 th	Boraja con Patata Aragonesa borage and potatoes	Pollo Asado / Lechuga Roast chicken and lettuce salad	Lacteo (7) Dairy	7,13	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
28 Jueves Thursday 28 th	Boliches del Pilar "El Pilar" Bean stew	Pescado a la Romana / Lechuga Hake "romana" / Lettuce	Fruta Fruit	1,3,4,9	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
29 Viernes Friday 29 th	Arroz a la Cubana Rice with tomato sauce	Huevos Gratinados / Tomate Eggs au gratin / Tomato	Fruta Fruit	1,3,7	Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
<b>Energía (kcal): 3-8 años: 491Kcal / 9-13 años: 613Kcal</b>					

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

<p><b>Alimentos consumidos en la comida:</b></p> <p>Arroz, pasta, patatas o legumbres Verduras Carne Pescado Huevo Fruta Lácteo</p>	<p><b>Alimentos a consumir en la cena:</b></p> <p>Verduras cocidas y hortalizas crudas Arroz, pasta o patatas Pescados o huevos Carne magra o huevo Pescado o carne Lácteo o fruta Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>RECREOS O MERIENDA</b></p> <p>Emplea estas tomas para cumplimentar las ingestas de lácteos y frutas al día:</p> <p>Ejemplos saludables:</p> <p>1-Cereal+Derivado proteico+Fruta (Bocadillo de queso + zumo de fruta natural)</p> <p>2-Cereal +Derivado proteico +Lácteo (Bocadillo de jamón serrano +Yogur o Actimel)</p>
---	--	---



Zaragoza, 28 Febrero, 2019