

7 MENU NO F.SECOS-OCTUBRE26

LUNES										MARTES										MIERCOLES										JUEVES										VIERNES									
																														1										2									
																														Acelgas con patata y sofrito Ensalada Mixta										Garbanzos con Verduras Menestra salteada									
																														Revuelto de York y Queso Lechuga / Pan Integral Fruta Variada										Fogonero al horno Lechuga / Pan Fruta Variada									
KCal 744 Prot 55 HC 90 Lip 22										KCal 759 Prot 65 HC 87 Lip 26																																							
LUNES										MARTES										MIERCOLES										JUEVES										VIERNES									
5										PROTEINA VEGETAL 6										7										INTEGRAL 8										MENÚ ARAGONÉS 9									
Crema de Calabacin Ensalada tropical con piña										Gazpacho Ensalada de Patata										Judía verde con patata Brócoli con Zanahoria rehogado										Lentejas con Arroz integral Ensalada de Couscous										Ensalada Aragonesa(lechuga, pepino,tomate patata, huevo duro y aceitunas negras)									
Tortilla de patata Lechuga/Pan Fruta Variada										Alubias Blancas con verduras Pan Integral Fruta Variada										Pescadilla rebozada Zanahoria rallada / Pan Fruta Variada										Pollo asado Lechuga/ Pan Integral Fruta Variada										lomo a la plancha Lechuga/Pan Normal Helado/Fruta Variada									
KCal 737 Prot 67 HC 87 Lip 21										KCal 737 Prot 67 HC 89 Lip 24										KCal 747 Prot 60 HC 81 Lip 21										KCal 778 Prot 58 HC 91 Lip 29										KCal 725 Prot 55 HC 90 Lip 22									
LUNES										MARTES										MIERCOLES										JUEVES										VIERNES									
12										13										14										PROTEINA VEGETAL 15										16									
																														Crema de Calabaza y Zanahoria Ensalada Variada										Arroz con tomate Ensalada de Arroz									
FESTIVO										NO LECTIVO										NO LECTIVO										Lentejas a la Jardinera Pan Integral Fruta Variada										lomo en Salsa Champiñon/ Pan Yogurt/ Fruta Variada									
KCal 735 Prot 58 HC 91 Lip 29										KCal 741 Prot 68 HC 91 Lip 26																																							
LUNES										MARTES										MIERCOLES										JUEVES										VIERNES									
FRANCÉS 19										INTEGRAL 20										21										22										PROTEINA VEGETAL 23									
Vichyssoise caliente Ensalada Nicoise										Macarrones integrales a la Napolitana Ensalada de pasta integral										Lentejas con Chorizo Ensalada de Legumbre										Arroz de Verduras Ensalada de Arroz										Pisto de Verduras con patata Ensalada de Patata									
Poulet Basquaise(Pollo al Chilindrón) Arroz Blanco /Pan Fruta Variada										Merluza en salsa verde Guisantes/ Pan Integral Fruta Variada										Tortilla de Patata Lehuga/Pan Fruta Variada										Lomo a la plancha Patatas Fritas/Pan Integral Postre Casero/Fruta Variada										Garbanzos con calabacín Fruta Variada									
KCal 787 Prot 58 HC 88 Lip 23										KCal 782 Prot 55 HC 90 Lip 22										KCal 750 Prot 58 HC 91 Lip 29										KCal 795 Prot 68 HC 89 Lip 29										KCal 732 Prot 67 HC 89 Lip 24									

"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

Calculos nutricionales sobre mena ya establecido
realizados de forma externa por: Nuria Abia. Dietista-
Nutricionista Col.nº ARA00079

