

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 7 al 11	VACACIONES	Crema de calabacín con quesito (L) Canelones boloñesa gratinados con salsa de tomate (GL+H+L+SJ) Fruta de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Palometa al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas con patata rehogadas con ajo Lomo a la riojana Fruta de temporada	Sopa de <b>pasta ecológica</b> (GL) Estofado de pavo con verduras (SL) Natillas (L)
Del 14 al 18	Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras Tortilla de patata con ensalada (H) Fruta de temporada	Borraja con patata Ternera asada en salsa de setas Fruta de temporada	<b>Macarrones ecológicos</b> con tomate y orégano (GL) Bacalao rebozado con lechuga (PS+GL+H) Yogur (L)	Arroz tres delicias (CR+H+ML+SJ) Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) Fruta de temporada	Crema de brócoli y queso (L) Pollo asado con patata panadera Fruta de temporada
Del 21 al 25	Judías verdes con patata Albóndigas a la jardinera (SJ+SL) Fruta de temporada	Garbanzos guisados con verduras Ternera empanada con ensalada (GL+H) Fruta de temporada	Arroz con costilla Merluza en salsa verde (PS + AP) Fruta de temporada	Puré de verduras de temporada Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) Yogur (L)	Fideuá de pescado (GL+CR+PS+SL+SJ+AP+ML) Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga Fruta de temporada
Del 28 al 31	Lentejas con verduras Ventresca de merluza a la marinera (PS+AP) Fruta de temporada	FIESTA	Crema de calabaza con puerro y cúrcuma Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SJ+SL) Yogur (L)	Arroz con calamares (ML) Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga Fruta de temporada	

Todos los menús incluyen pan

*En el menú introducimos **pasta ecológica** elaborada a partir de **sémola de trigo duro de Aragón**.*

*Potenciamos así el consumo de productos de la zona, favoreciendo la economía local y respetando el medio ambiente.*

- Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 1169/2011):

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

## VALORACIÓN NUTRICIONAL MEDIA:

Los menús están programados de forma que cumplen los siguientes valores nutricionales medios.

\*Niños/as de 3 a 8 años:

NUTRIENTE	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>Energía (Kcal)</b>	596	608	601	599
<b>Proteínas (g)</b>	24,12	26,36	25,23	25,83
<b>HC (g)</b>	75,1	73,86	69,97	75,77
<b>Grasas (g)</b>	20,29	21,29	22,64	19,68

\*Niños/as de 9 a 13 años:

NUTRIENTE	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>Energía (Kcal)</b>	766	781	772	770
<b>Proteínas (g)</b>	30,99	33,87	32,42	33,19
<b>HC (g)</b>	96,50	94,91	89,91	97,36
<b>Grasas (g)</b>	26,07	27,36	29,09	25,29

\* Chicos/as de 14 a 18 años:

NUTRIENTE	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>Energía (Kcal)</b>	971	990	979	976
<b>Proteínas (g)</b>	39,29	42,94	41,66	42,07
<b>HC (g)</b>	122,33	120,31	115,54	123,42
<b>Grasas (g)</b>	33,05	34,68	37,38	32,06

	COMIDA	CENA
<b>PRIMEROS PLATOS</b>	Pasta, arroz, legumbre	Verdura, puré de verduras, ensalada
	Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>SEGUNDOS PLATOS</b>	Carne	Pescado o huevo
	Pescado	Carne o huevo
	Huevo	Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b>	Verdura	Verdura o patata
	Patata	Verdura
<b>POSTRE</b>	Lácteo	Fruta
	Fruta	Lácteo

Al ser un plato más limitado para la comida del medio día,  
se recomienda el consumo de huevo en las cenas al menos 1 o 2 veces por semana

