

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 1					Pasta ecológica con tomate (GL) Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada
Del 4 al 8	Puré de zanahoria Lomo adobado a la plancha con patatas (SJ+L) Yogur (L)	Macarrones ecológicos a la boloñesa (GL+L) Bacalao rebozado con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Arroz con verduras Libritos caseros De jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Ternera asada con salsa de setas y lechuga Fruta de temporada	Sopa maravilla Pollo asado con patatas Fruta de temporada
Del 11 al 15	Arroz tres delicias (CR+PS+SL+AP+ML) Croquetas de jamón con ensalada (GL+L+SJ) Fruta de temporada	Crema de calabaza con puerro y cúrcuma Pechuga empanada con lechuga (GL+H) Fruta de temporada	Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate (H+SJ+ L) Fruta de temporada	Borraja con patata Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL+SJ) Yogur (L)	Espaguetis ecológicos a la carbonara (GL) Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) Fruta de temporada
Del 18 al 22	Crema de calabacín con queso (L) Redondo de pavo con manzana asada (GL+SJ) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con beicon (H) Fruta de temporada	Arroz con costilla Bacalao al Orio con ensalada (PS) Fruta de temporada	Sopa de fideos ecológicos (GL) Pollo asado con patata panadera Fruta de temporada	Judías verdes con patata Hamburguesa a la plancha con cebolla caramelizada y rodaja de tomate (GL+H+SJ) Yogur (L)
Del 25 al 28	Lentejas con verduras Lomo a la riojana Fruta de temporada	Acelgas con patata rehogadas Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) Fruta	Macarrones ecológicos gratinados (GL+L) Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	JUEVES LARDERO Arroz con verduras Longaniza con tomate (L+SL) Natillas (L)	

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
Energía (Kcal)	596	608	601	599
Proteínas (g)	24,12	26,36	25,23	25,83
HC (g)	75,1	73,86	69,97	75,77
Grasas (g)	20,29	21,29	22,64	19,68

*Niños/as de 9 a 13 años:

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

* Chiscos/as de 14 a 18 años:

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

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

