



MENU ESCOLAR - CRIE DE ALBARRACÍN



ABRIL'24

	LUNES 8				MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
	Kcal	595	760	898	Kcal	570	745	910	Kcal	575	790	925	Kcal	600	740	865	Kcal	605	730	910
1º	Verdura de temporada (acelga, judía, coliflor, brócoli, espinaca, borraja) con patata hervida				Pasta integral con salsa de tomate frito, orégano y queso (3) (5)				Espinacas con dados de patata, salteadas con gambas cocidas (6)				Potaje de lentejas con patata y hortalizas (Zanahoria, cebolla...)				Ensalada de lechuga, queso fresco, maíz, acetunas, huevo duro y hortalizas (pepino, zanahoria...) (3)			
2º	Carne procesada (salchichas, longaniza, albóndiga, hamburguesas) con ensalada				Tortilla de atún con guarnición de ensalada de lechuga (7) (1)				Contramuslos de pollo guisados en salsa de hortalizas				Rodaja de merluza a la plancha con guarnición de ensalada de lechuga (1)				Arroz con tomate frito y huevo (7)			
POSTRE	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				YOGUR			

	LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
	Kcal	570	750	890	Kcal	580	750	850	Kcal	590	760	915	Kcal	580	760	890	Kcal	590	750	940
1º	Pasta salteada con hortalizas (calabacín, cebolla, pimiento, salsa de tomate frito...) y queso (5) (3)				Crema de verduras y patata (Calabaza, cebolla, puerro, patata)				Alubias blancas "viudas" con verduras				Arroz caldoso de pescado (1)				Potaje de garbanzos con picatostes de pan, acelga y pimentón (5)			
2º	Lenguado al horno con guarnición de lechuga o cogollos (1)				Pechuga de pollo plancha con ensalada de lechuga, maíz y huevo duro				Croquetas caseras con guarnición de ensalada				Carne roja (cerdo o ternera) con verduras salteadas				Merluza a la plancha con aliño de ajo y perejil y guarnición de ensalada (1)			
POSTRE	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				YOGUR			

	LUNES 22			
	Kcal	590	775	940
1º	Arroz de verduras y guisantes o Arroz milanesa (alternar)			
2º	Tortilla con loncha de queso y guarnición de calabacín a la plancha (7) (3)			
POSTRE	FRUTA			

	MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
	Kcal	597	753	980	Kcal	590	750	865	Kcal	605	780	950
1º	Lentejas con sofrito de tomate, cebolla, zanahoria				Crema de verduras y patata				Ensalada de cogollos con atún y huevo duro y jamón cocido (1) (7)			
2º	Pescado graso a la plancha (salmón, trucha, caballa) con guarnición de lechuga o cogollos (1)				Fritura casera de carne de pollo (pechugas, alitas...) con guarnición de ensalada de lechuga y zanahoria				Pasta a la carbonara (leche evaporada, bacon, cebolla) (5) (3)			
POSTRE	FRUTA				FRUTA				YOGUR			

	LUNES 29				MARTES 30															
	Kcal	598	772	986	Kcal	571	792	926	Kcal				Kcal				Kcal			
1º	Arroz al gusto (con tomate, de verduras, caldoso)				Pisto o Menestra de verduras con huevo a la plancha (7)															
2º	Pescado blanco al horno o plancha (1)				Pechuga de pollo plancha con guarnición de ensalada															
POSTRE	FRUTA				FRUTA				FRUTA											

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

* Todos los menús incluyen una ración de pan.

*Una vez a la semana se potenciarán las variedades integrales de cereales y derivados (pan, pasta o arroz integral)

*Para la confección del menú mensual se han seguido las recomendaciones del Documento Guía de comedores escolares y Alimentación en los Centros educativos de la Comunidad Autónoma de Aragón (febrero 2022)

*Promedio de la energía diaria recomendada que debe contener la comida del medio día en niños y niñas en los diferentes tramos de edad 3-8 años: 507-592 Kcal; 9-13 años 652-761 Kcal ; 14-18 años 828-966 Kcal

* Recomendación cenas. En las semanas que no se aporte huevo en la comida, se recomienda consumirlo en las cenas a razón de 3 raciones por semana (1 ración equivale a: 3-6 años 1 unidad; de 7- 12 años y mayor de 12 años 1-2 unidades)

*El menú ha sido elaborado por Ana Pascual Gómez Dietista-Nutricionista Col. ARA00153

ALÉRGENOS	1. PESCADO	2. FRUTOS SECOS	3. LÁCTEOS	4. MOLUSCOS	5. CEREALES CON GLUTEN
	6. CRUSTÁCEOS	7. HUEVO	8. CACAHUETE	9. SOJA	10. APIO
	11. MOSTAZA	12. SÉSAMO	13. ALTRAMUZ	14. SULFITOS	