



# MENU ESCOLAR - CRIE DE ALBARRACÍN



Mayo 2024

							JUEVES 2			VIERNES 3				
	Kca			Kca			Kcal	590	775	940	Kcal	580	750	940
1º							Sopa de caldo de cocido (5)			Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, atún y maíz (1)				
2º							Tortilla variada			Fideuá o Paella de pollo, conejo y verduras				
POSTRE							FRUTA			YOGUR				

	LUNES 6			MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9			VIERNES 10							
	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, patata, coliflor, 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, aceitunas, y hortalizas (pepino, zanahoria...) (3)							
2º	Salchichas asadas			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)			Paella mixta							
POSTRE	FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA			YOGUR							

	LUNES 13			MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16			VIERNES 17							
	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, pipas, pasas			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 20			MARTES 21			MIÉRCOLES 22			JUEVES 23			VIERNES 24							
	Kcal	590	775	940	Kcal	540	740	890	Kcal	590	750	865	Kcal	597	753	980	Kcal	605	780	950
1º	Arroz tres delicias			Brócoli con patata			Crema de verduras y patata			Lentejas con sofrito de tomate, cebolla, zanahoria			Ensalada de cogollos con atún y huevo duro y jamón cocido							
2º	Tortilla con loncha de queso y guarnición de calabacín a la plancha (7) (3)			Lomo chuletero de cerdo a la plancha con guarnición de ensalada de lechuga			Fritura casera de carne de pollo con guarnición de ensalada de lechuga y zanahoria			Pescado graso a la plancha (salmón, trucha, caballa) con guarnición de lechuga (1)			Pasta a la carbonara (leche evaporada, bacon, cebolla) (5) (3)							
POSTRE	FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA			YOGUR							

	LUNES 27			MARTES 28			MIÉRCOLES 29			JUEVES 30			VIERNES 31							
	Kcal	598	772	986	Kcal	571	792	926	Kcal	590	676	890	Kcal	590	750	865	Kcal	605	730	910
1º	Arroz al gusto (con tomate, de verduras, caldoso)			Menestra de verduras			Hervido de judía verde y patata			Crema de alubias blancas y hortalizas			Pan con tomate y jamón y ensalada (5)							
2º	Pescado blanco al horno o plancha (1)			Pechuga de pollo plancha con guarnición de ensalada			Fritura de pescado precocinada (anillas calamar, pesquitos...) con guarnición patata hervida (1)			Chuletas de pavo a la plancha con guarnición de lechuga			Fideuá de pescado							
POSTRE	FRUTA			FRUTA			FRUTA			FRUTA			YOGUR							

## INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- \* Todos los menús incluyen una ración de pan (1 día a la semana el pan se servirá integral)
- \* Para la confección del menú mensual se sigue 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

## ALÉRGICOS

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	