



## MENÚ DE FEBRERO - CRIE DE ALBARRACÍN



Semana 1	LUNES 3				MARTES 4				MIÉRCOLES 5				JUEVES 6				VIERNES 7				LEYENDA DE ALÉRGEOS
	Kcal	540	690	810	Kcal	530	685	790	Kcal	575	730	875	Kcal	590	750	905	Kcal	525	692	850	
Primer plato	Hervido brócoli y patata				Arroz integral con verduras y tacos de pavo				Potaje de garbanzos con verduras y patata				Sopa de fideos con migas de pescado (1,4)				Ensalada completa con huevo duro y atún (3,4)				1. GLUTEN
Segundo plato	Hamburguesa de pollo (1)				Merluza en salsa verde con ajo y perejil (4)				Tortilla francesa con espinacas y queso (3,7)				Alitas de pollo al horno con verdura y patata asada				Canelones rellenos de carne picada (1,7)				2. CRUSTACEOS
Guarnición	Pisto de verdura				Ensalada de lechuga, tomate, frutos secos y manzana (8)				Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas				Ensalada de lechuga, tomate y manzana				-				3. HUEVOS
Acompañamiento	Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				4. PESCADO
Postre	Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				5. CACAHUETES
Semana 2	LUNES 10				MARTES 11				MIÉRCOLES 12				JUEVES 13				VIERNES 14				LEYENDA DE ALÉRGEOS
	Kcal	590	750	935	Kcal	560	720	835	Kcal	540	700	826	Kcal	520	690	810	Kcal	515	672	800	
Primer plato	Guiso de alubias con acelga y huevo (3)				Ensalada de pasta integral con atún y queso (1,3,4)				Ensalada de lechuga, cebolla, aguacate y atún (4)				Lentejas con verduras y patata				Arroz integral con tomate				7. LECHE Y DERIVADOS
Segundo plato	Nuggets de pollo al horno (1,3)				Lenguado en salsa de tomate				Guiso de patata con verdura y cerdo magro				Tortilla con espinacas y atún (3,4)				Palitos de merluza al horno (1,3,4)				8. FRUTOS DE CÁSCARA
Guarnición	Ensalada lechuga, tomate y queso fresco (7)				Ensalada de lechuga, tomate y manzana				-				Rúcula, tomate y frutos secos (8)				-				9. APIO
Acompañamiento	Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				10. MOSTAZA
Postre	Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				11. SÉSAMO
Semana 3	LUNES 17				MARTES 18				MIÉRCOLES 19												LEYENDA DE ALÉRGEOS
	Kcal	590	760	890	Kcal	570	730	850	Kcal	510	660	790									
Primer plato	Lentejas con verduras y arroz				Macarrones con salsa de tomate casera (1)				Crema de verduras (calabacín, zanahoria, cebolla...) y patata (9)												12. SULFITOS
Segundo plato	Tortilla de patata y calabacín (3)				Merluza en salsa verde con ajo y perejil (4)				Estofado de pollo con verduras y patata												13. ALTRAMUCES
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla				Rúcula, tomate y frutos secos (8)				Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco (7)												14. MOLUSCOS
Acompañamiento	Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)												
Postre	Fruta				Fruta				Fruta												
Semana 4	LUNES 24				MARTES 25				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28				LEYENDA DE ALÉRGEOS
	Kcal	490	635	835	Kcal	535	677	810	Kcal	520	653	785	Kcal	570	717	850	Kcal	560	730	840	
Primer plato	Hervido brócoli y patata				Potaje de garbanzos con patata, bacalao y verduras				Sopa de caldo con fideos (1,9)				Lacitos con queso (1,7)				Ensalada completa con huevo duro y atún (3,4)				
Segundo plato	Pizza casera con tomate, york y queso (1,7)				Huevos rellenos de atún, cebolla y mahonesa ligera (3,4)				Albóndigas con salsa de tomate y cebolla (1,3)				Sardinias al horno (4)				Arroz al horno				
Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco (7)				Ensalada lechuga, tomate y cebolla				Rúcula, tomate y frutos secos (8)				Ensalada de lechuga, tomate y manzana				-				
Acompañamiento	Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				
Postre	Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				

### RECOMENDACIONES

Legislación	Este menú sigue las recomendaciones del Documento Guía de comedores escolares y Alimentación en los centros educativos de la comunidad autónoma de Aragón. Edición 2022
	<b>Energía del menú:</b> Las Kcal que se indican corresponden a las recomendadas del Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros educativos de Aragón. 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
	El arroz y la pasta tienen una frecuencia de consumo de 1 vez por semana. El pan debe ser de consumo diario. Se deben potenciar las <b>variedades integrales</b> de cereales y derivados (como el pan, pasta o arroz integral)
	<b>Hortalizas, verduras y tubérculos</b> deben ser consumidos de manera diaria. Se debe asegurar el consumo de entre una y dos veces a la semana una ración de <b>legumbres</b> , procurando fomentar la variedad (garbanzos, lentejas, alubias pintas, ...)
	Consumir la <b>fruta</b> de temporada, madura y cruda. Con alternancia.
	Para aliñar o para uso en crudo, el <b>aceite de oliva virgen extra</b> es la elección idónea.
	Se recomienda limitar el uso de <b>productos precocinados</b> (canelones, croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados y empanados, etc.) a una frecuencia máxima de tres veces al mes.
	El agua será la bebida de elección para acompañar con la comida.
	El menú ha sido elaborado siguiendo la Guía de Comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón por la Dietista y nutricionista Marta Dobón Pérez con número de colegiatura: ARA00370.