



MENÚ DE MES DE JUNIO CRIE ALBARRACÍN



Semana 1	LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6				LEYENDA DE ALÉRGEOS
	Kcal	525	715	830	Kcal	525	715	830	Kcal	525	715	830	Kcal	545	707	835	Kcal	525	682	850	
Primer plato					Ensalada de pasta				Sopa de cocido				Arroz con tomate				Fidegüa de carne				1. GLUTEN
Segundo plato					Alitas de pollo al horno				Hamburguesa con patatas				Pechuga a la plancha				Ensalada completa				2. CRUSTACEOS
Guarnición																					3. HUEVOS
Acompañamiento	Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				4. PESCADO
Postre	Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Yogur (7)				5. CACAHUETES
Semana 2	LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13				LEYENDA DE ALÉRGEOS
	Kcal	525	692	875	Kcal	535	687	860	Kcal	530	670	780	Kcal	565	697	850	Kcal	530	660	820	
Primer plato	Crema de verduras				Lentejas con verduras				Sopa de verduras				Macarrones con tomate				Arroz a la cubana con huevo frito				7. LECHE Y DERIVADOS
Segundo plato	Carrillada guisada				Limanda a la plancha				Costilla al horno				Peskitos al horno				Ensalada ilustrada				8. FRUTOS DE CÁSCARA
Guarnición																					9. APIO
Acompañamiento	Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				10. MOSTAZA
Postre	Fruta				Fruta				Fruta				Fruta				Yogur (7)				11. SÉSAMO
Semana 3	LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20				LEYENDA DE ALÉRGEOS
	Kcal	510	630	790	Kcal	615	748	880	Kcal	495	637	810	Kcal	520	692	830	Kcal	530	720	850	
Primer plato	Sopa de verduras								Huevos fritos con patatas y bacon				Ensalada de pasta				Pizza con patatas fritas				14. MOLUSCOS
Segundo plato	Albóndigas con tomate								Ensalada mixta				croquetas caseras				Ensalada ilustrada				
Guarnición																					
Acompañamiento	Pan (1)								Pan (1)				Pan (1)				Pan (1)				
Postre	Fruta								Fruta				Fruta				Yogur (7)				

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
	<p>Energía del menú: 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</p>
	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 variedades integrales de cereales y derivados (como el pan, pasta o arroz integral)
	Hortalizas, verduras y tubérculos deben ser consumidos de manera diaria.
	Se debe asegurar el consumo de entre una y dos veces a la semana una ración de legumbres, procurando fomentar la variedad (garbanzos, lentejas, alubias pintas, etc.)
	Consumir la fruta de temporada, madura y cruda. Con alternancia.
	Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea.
	Se recomienda limitar el uso de productos precocinados (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.