

MENU ESCOLAR FEBRERO



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Paella^{4,5,6,14} Tortilla francesa con rodajitas de tomate¹ Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 354; HC: 53,9g; Prot: 12,5g; Lip: 11,13g 2º Kcal: 280; HC: 2,63g; Prot: 7,41g; Lip: 26,74g 7-12 años 1º Kcal: 518,45; HC: 71,66g; Prot: 14,08g; Lip: 21,26g 2º Kcal: 296; HC: 2,63g; Prot: 8,62g; Lip: 27,95g	4 Alubias con verduritas y arroz Jarretes guisados Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 375; HC: 60,25g; Prot: 11,24g; Lip: 11,2g 2º Kcal: 366,25; HC: 4,07g; Prot: 16,61g; Lip: 31,64g 7-12 años 1º Kcal: 392; HC: 60,27g; Prot: 15,64g; Lip: 11,22g 2º Kcal: 530,7; HC: 4,07g; Prot: 28,93g; Lip: 44,45g	5 Spaguettis integrales con pisto y tomate^{1,2,8,11} Merluza en salsa verde^{2,4,6} Yogur natural³ 3-6 años 1º Kcal: 341,2Kcal; HC: 52,69g; Prot: 8,41g; Lip: 12,05g 2º Kcal: 275,7; HC: 9,5g; Prot: 11,5g; Lip: 21,79g 7-12 años 1º Kcal: 456; HC: 67,85g; Prot: 10,81g; Lip: 17,41g 2º Kcal: 300,9; HC: 9,05g; Prot: 16,22g; Lip: 22,51g	6 Judías verdes con patata Pechugas de pollo a la plancha con lechuga⁶ Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 271,5; HC: 38,5g; Prot: 7,85g; Lip: 10,62g 2º Kcal: 165,23; HC: 3,27g; Prot: 13,68g; Lip: 10,92g 7-12 años 1º Kcal: 307,5Kcal; HC: 46,55g; Prot: 9,1g; Lip: 10,7g 2º Kcal: 239,03; HC: 3,27g; Prot: 20,07g; Lip: 16,3g	7 Brócoli con patata Halibut a la romana^{1,2,4,6} Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 268,5; HC: 26,85g; Prot: 8,3g; Lip: 10,77g 2º Kcal: 292,75 HC: 10,1g; Prot: 21,59g; Lip: 18,69g 7-12 años 1º Kcal: 304,5; HC: 44,9g; Prot: 9,55g; Lip: 10,85g 2º Kcal: 387,8 ; HC: 13,05 g; Prot: 29,54g; Lip: 24,48g
10 Vichisoiisse Pollo chilindrón Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal : 293,5; HC: 43,65g; Prot: 7,08g; Lip: 10,7g 2º Kcal: 222,07g; HC: 6,4g; Prot: 19,17g; Lip: 13,21g 7-12 años 1º Kcal: 297,5g; HC: 43,85g; Prot: 6,91g; Lip: 10,63g 2º Kcal: 315,23; HC: 6,16g; Prot: 32,77g; Lip: 17,58g	11 Garbanzos con verduritas y arroz Huevo frito¹ Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 310,5; HC: 44,08g; Prot: 8,9g; Lip: 11,96g 2º Kcal: 221,35; HC: 0g; Prot: 6,66g; Lip: 21,66g 7-12 años 1º Kcal: 447,5; HC: 68,82g; Prot: 15,98g; Lip: 13,73g 2º Kcal: 237; HC: 0g; Prot: 7,87g; Lip: 22,87g	12 Sopa de fideos^{1,2,8,11} Salmón a la plancha con rodajitas de calabacín⁴ Yogur natural³ 3-6 años 1º Kcal: 98,75; HC: 18,18g; Prot: 3,03g; Lip: 2,05g 2º Kcal: 354,4 HC: 4,5g; Prot: 17,14g; Lip: 29,9g 7-12 años 1º Kcal: 98,75; HC: 18,18g; Prot: 3,03g; Lip: 2,05g 2º Kcal: 430,05; HC: 4,5g; Prot: 25,22g; Lip: 34,7g	13 SEMANA BLANCA ¿Conoces toda la fruta de temporada? Ampliamos variedad para tomar al menos 3 al día	14 SEMANA BLANCA Tenemos de temporada: kiwi (verde, amarillo, rojo), fresas, frambuesas, caqui, plátano, pera, manzana, chirimoya, naranja, mandarina, limón, pomelo, aguacate*...
17 Arroz con tomate Huevos rellenos de atún con lechuga^{1,4,6} Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 320Kcal; HC: 54,66g; Prot: 5,46g; Lip: 10,4g 2º Kcal: 277,1; HC: 1,06; Prot: 11,89; Lip: 25,08 7-12 años 1º Kcal: 395,8; HC: 72,67g; Prot: 7,21g; Lip: 10,53g 2º Kcal: 332,31; HC: 1,06; Prot: 14,65; Lip: 29,98	18 Crema de calabacín³ Pavo guisado con verduritas Yogur natural³ 3-6 años 1º Kcal: 207,95; 41,3g; 8,4g; 2,17g 2º Kcal: 183,15; HC: 5g; Prot: 9,25g; Lip: 10,7g 7-12 años 1º Kcal: 240,46; HC: 49,33g; Prot: 9,36g; Lip: 2g 2º Kcal: 212,85; HC: 5,93g; Prot: 20,49g; Lip: 11,29g	19 Macarrones con tomate^{1,2,8,11} Gallo al horno con base de cebolla y patata⁴ Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 312,4Kcal; HC: 48,06g; Prot: 8,1g; Lip: 11,12g 2º Kcal: 260; HC: 22,03g, 16,01g, 11,8g 7-12 años 1º Kcal: 385,4Kcal; HC: 63,87g; Prot: 10,73g; Lip: 11,49 2º Kcal: 336,75; HC: 22,03g; Lip: 17,56g	20 Borraja con patata Lomo a la riojana Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal : 274,5; HC: 38,95g; Prot: 8g; Lip: 10,62g 2º Kcal: 260,1; HC: 2,63; Prot: 12,75; Lip: 22,12g 7-12 años 1º Kcal: 310,05; HC: 47g; Prot: 9,25g; Lip: 10,7g 2º Kcal: 293,4; HC: 2,63; Prot: 18,75; Lip: 23,14	21 Lentejas con verduritas y arroz Merluza a la romana con ensalada^{1,2,4,6} Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 325,1; HC: 43,84g; Prot: 12,75g; Lip: 11,9g 2º Kcal: 291; HC: 9,05g; Prot: 12,71g; Lip: 23g 7-12 años 1º Kcal: 428,95; HC: 60,29g; Prot: 21,2g; Lip: 12,84g 2º Kcal: 316,6; HC: 9,05g; Prot: 17,43g; Lip: 23,72g
24 Guisantes con patata y jamón serrano Tortilla francesa con rodajitas de tomate¹ Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 320; HC: 23,45g; Prot: 7,98g; Lip: 21,66g 2º Kcal: 280; HC: 2,63g; Prot: 7,41g; Lip: 26,74g 7-12 años 1º Kcal: 345,42; HC: 26,84g; Prot: 10,4g; Lip: 22,04g 2º Kcal: 296; HC: 2,63g; Prot: 8,62g; Lip: 27,95g	25 Crema de zanahoria Pechugas empanadas con lechuga^{1,2,6} Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal 290; HC: 10,59g; Prot: 6,48; Lip: 10,59g 2º Kcal: 237,28g; HC: 8,49g; Prot: 13,02g; Lip: 17,05g 7-12 años 1º Kcal: 325,5; HC: 51,5g; Prot: 7,73g; Lip: 10,67g 2º Kcal: 270,99; HC: 10,67g; Prot: 18,33g; Lip: 17,54g	26 Spaguettis integrales con pisto y tomate^{1,2,8,11} Halibut rebozado con lechuga^{1,2,4,6} Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal: 341,2Kcal; HC: 52,69g; Prot: 8,41g; Lip: 12,05g 2º Kcal: 291; HC: 9,05g; Prot: 12,71g; Lip: 23g 7-12 años 1º Kcal: 456; HC: 67,85g; Prot: 10,81g; Lip: 17,41g 2º Kcal: 316,6; HC: 9,05g; Prot: 17,43g; Lip: 23,72g	27 Acelgas con patata Albóndigas en salsa de almendras^{1,2,3,9} Fruta temporada 3-6 años 1º Kcal : 274,5; HC: 38,95g; Prot: 8g; Lip: 10,62g 2º Kcal: 345; HC: 13,96g; Prot: 16,29g; Lip: 25,31g 7-12 años 1º Kcal: 310,5; HC: 47g; Prot: 9,25g; Lip: 10,7g 2º Kcal: 517,75; HC: 21,02g; Prot: 23,93g; Lip: 38,13g	28 Arroz con tomate Sepia a la plancha con lechuga^{3,6} Yogur natural³ 3-6 años 1º Kcal: 320Kcal; HC: 54,66g; Prot: 5,46g; Lip: 10,4g 2º Kcal: 291; HC: 9,05g; Prot: 12,71g; Lip: 23g 7-12 años 1º Kcal: 395,8; HC: 72,67g; Prot: 7,21g; Lip: 10,53g 2º Kcal: 256,65; HC: 5,1g; Prot: 21,38g; Lip: 16,86g

1.Huevo 2. Cereales con gluten 3. Lácteos 4.Pescado 5. Crustáceos 6. Dióxido de azufre y sulfitos 7.Cacahuete 8.Soja 9.Frutos secos 10.Apio 11.Mostaza 12.Sésamo 13. Altramucos 14.Moluscos

Todos los días se ofrecerá pan integral y agua en las comidas

Recuerda incluir más días huevo a tu alimentación

Calibración del menú escolar, basado en las cantidades recomendadas para cada grupo de edad, recogida en el anexo I del documento de consenso de la "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022"

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de pesca para consumir el crudo o prácticamente en crudo han sido previamente congelados

Declaración de alérgenos en el menú, según el Reglamento Europeo 1169/2011 de alergias e intolerancias