

MENU ESCOLAR ENERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Empieza el año, probando una fruta nueva 😊 Recuerda, consumir al menos 3 frutas al día, pero... un zumo, no cuenta como pieza de fruta	7 Arroz con tomate Huevo frito ¹ Fruta temporada Kcal: 3-6 años 660.55; 7-12 años 798	8 Garbanzos con verduritas y arroz integral Tortilla francesa con rodajitas de tomate ¹ Fruta temporada Kcal: 3-6 años 709.7; 7-12 años 908.7	9 Judías verdes con tomate Salmón a la plancha con rodajitas de calabacín ⁴ Yogur natural ³ Kcal: 3-6 años 776.6; 7-12 años
12 Vichysoise Pechugas a la plancha con lechuga ⁶ Fruta temporada Kcal: 3-6 años 577.93; 7-12 años 755.73	13 Arroz 3 delicias casero con gambas y tortilla ^{1,4,5,14} Croquetas de pescado ^{1,2,4} Fruta temporada Kcal: 3-6 años 890.2; 7-12 años 1163.45	14 Lentejas con verduritas y arroz integral ² Tortilla francesa con rodajitas de tomate ¹ Fruta temporada Kcal: 3-6 años 700.2; 7-12 años 854	15 Coliflor con patata Lomo a la riojana Fruta temporada Kcal: 3-6 años 647.8; 7-12 años 763.1	16 Spaguettis integrales con tomate ^{1,2,8,11} Gallo al horno con cebolla y patata ⁴ Yogur natural ³ Kcal: 3-6 años 723.1; 7-12 años 872.85
19 Judías verdes con patata Jarretes de cordero guisados con verduritas Fruta temporada Kcal: 3-6 años 756.95; 7-12 años 1003.4	20 Macarrones con tomate ^{1,2,8,11} Merluza en salsa verde con lechuga ^{2,4,6} Yogur natural ³ Kcal: 3-6 años 738.8; 13-16 años 837	21 Guisantes rehogados con cebolla y patata Huevos rellenos de atún ^{1,4,6} Fruta temporada Kcal: 3-6 años 716.3; 7-12 años 842.93	22 Paella Halibut a la romana con lechuga ^{1,2,4,6} Fruta temporada Kcal: 3-6 años 765.95; 7-12 años 1071.45	23 Borrajas con patata Pavo guisado con verduritas Fruta temporada Kcal: 3-6 años 576.85; 7-12 años 688.1
26 Crema de coliflor Albóndigas con tomate ^{1,2,3} Fruta temporada Kcal: 3-6 años 740.8; 7-12 años 895.4	27 Macarrones integrales con tomate ^{1,2,8,11} Sepia a la plancha con lechuga ^{4,6} Fruta temporada Kcal: 3-6 años 610.45; 7-12 años 807.25	28 Alubias con verduritas y arroz integral Huevo frito con tiras de calabacín ¹ Fruta temporada Kcal: 3-6 años 738.8; 7-12 años 817.5	29 Acelgas con patata Bacalao en salsa de almendras ^{4,7,9} Yogur natural ³ Kcal: 3-6 años 660.7; 7-12 años 774.99	30 Sopa de fideos ^{1,2,8,11} Pechugas empanadas con lechuga ^{1,2,6} Fruta temporada Kcal: 3-6 años 455.23; 7-12 años 534.94

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. Altramuzes 14.Moluscos

Todos los días se ofrecerán 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

En los cálculos nutricionales del día, está incluido el pan y el postre para cada grupo de edad

Se utiliza aceite de oliva en todas las preparaciones y no se usan alimentos o ingredientes con potenciadores de sabor, como el glutamato monosódico E-621