



MENU ESCOLAR ENERO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>Empieza el año, probando una fruta nueva ☺</p> <p>Recuerda, consumir al menos 3 frutas al día, pero... un zumo, no cuenta como pieza de fruta</p>	<p>7 Arroz con tomate Huevo frito¹ Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 660.55; 7-12 años 798</p>	<p>8 Garbanzos con verduritas y arroz integral Tortilla francesa con rodajitas de tomate¹ Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 709.7; 7-12 años 908.7</p>	<p>9 Judías verdes con tomate Salmón a la plancha con rodajitas de calabacín⁴ Yogur natural³</p> <p>Kcal: 3-6 años 776.6; 7-12 años</p>
<p>12 Vichyssoise Pechugas a la plancha con lechuga⁶ Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 577.93; 7-12 años 755.73</p>	<p>13 Arroz 3 delicias casero con gambas y tortilla^{1,4,5,14} Croquetas de pescado^{1,2,4} Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 890.2 ; 7-12 años 1163.45</p>	<p>14 Lentejas con verduritas y arroz integral² Tortilla francesa con rodajitas de tomate¹ Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 700.2; 7-12 años 854</p>	<p>15 Coliflor con patata Lomo a la riojana Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 647.8; 7-12 años 763.1</p>	<p>16 Spaguettis integrales con tomate^{1,2,8,11} Gallo al horno con cebolla y patata⁴ Yogur natural³</p> <p>Kcal: 3-6 años 723.1 ; 7-12 años 872.85</p>
<p>19 Judías verdes con patata Jarretes de cordero guisados con verduritas Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 756.95; 7-12 años 1003.4</p>	<p>20 Macarrones con tomate^{1,2,8,11} Merluza en salsa verde con lechuga^{2,4,6} Yogur natural³</p> <p>Kcal: 3-6 años 738.8; 13-16 años 837</p>	<p>21 Guisantes rehogados con cebolla y patata Huevos rellenos de atún^{1,4,6} Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 716.3; 7-12 años 842.93</p>	<p>22 Paella Halibut a la romana con lechuga^{1,2,4,6} Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 765.95; 7-12 años 1071.45</p>	<p>23 Borrajas con patata Pavo guisado con verduritas Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 576.85; 7-12 años 688.1</p>
<p>26 Crema de coliflor Albóndigas con tomate^{1,2,3} Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 740.8; 7-12 años 895.4</p>	<p>27 Macarrones integrales con tomate^{1,2,8,11} Sepia a la plancha con lechuga^{4,6} Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 610.45; 7-12 años 807.25</p>	<p>28 Alubias con verduritas y arroz integral Huevo frito con tiras de calabacín¹ Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 738.8 ; 7-12 años 817.5</p>	<p>29 Acelgas con patata Bacalao en salsa de almendras^{4,7,9} Yogur natural³</p> <p>Kcal: 3-6 años 660.7; 7-12 años 774.99</p>	<p>30 Sopa de fideos^{1,2,8,11} Pechugas empanadas con lechuga^{1,2,6} Fruta temporada</p> <p>Kcal: 3-6 años 455.23; 7-12 años 534.94</p>

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