




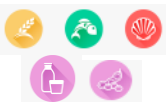

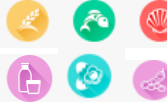





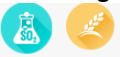





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana					Lentejas con arroz y verduritas 
Día 1					Jamón cocido con lechuga 
					Fruta de temporada
					Kcal: 727 Hc:70.8 Prot:52.3 Líp:20.5
2ª semana	Acelgas con patata	Espagueti con tomate y queso 	Ensalada mixta	Crema de calabacín	Judías blancas estofados 
del 4 al 8	Pavo guisado con champiñón 	Albóndigas de pescado en salsa 	Arroz con tomate y tortilla francesa 	Calamares a la andaluza con lechuga 	Hamburguesas de pollo con lechuga 
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt 	Fruta de temporada
	Kcal: 575 Hc:54 Prot:31.4 Líp:23.6	Kcal: 695 Hc:83.5 Prot:41.4 Líp:19.7	Kcal: 713 Hc:58 Prot:25.9 Líp:40.5	Kcal: 898 Hc:51.6 Prot:40.1 Líp:57.4	Kcal: 694 Hc:79.2 Prot:38.8 Líp:20.5
3ª semana					
del 11 al 15	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
4ª semana		Pasta a la carbonara 	Crema de puerros	Ensalada aragonesa	Alubias pintas con verduritas 
Día 18 al 22	FIESTA	Tortilla de atún con pepino 	Pechugas empanadas con lechuga 	Arroz de pescado y verduras 	Pechugas de pollo rebozadas con lechuga 
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt 	Fruta de temporada
		Kcal: 979 Hc:74.1 Prot:59 Líp:48.5	Kcal: 592 Hc:63.1 Prot:19.2 Líp:25.9	Kcal: 807 Hc:101 Prot:28.5 Líp:27.8	Kcal: 818 Hc:44.7 Prot:65 Líp:38.8

5ª semana	Judías verdes con patata	Ensalada tomate , queso fresco	Crema de verduras	Arroz tres delicias	Garbanzos con espinacas
Día 25 al 29	Albóndigas con tomate frito	Lasaña de atún	Muslo de Pollo asado con lechuga	Filete de merluza rebozado con lechuga	Tortilla de patata
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada
	Kcal: 669 Hc:54.3 Prot:23.4 Líp:37	Kcal: 731 Hc:31.5 Prot:32.3 Líp:40	Kcal: 787 Hc:70 Prot:31.7 Líp:39	Kcal: 709 Hc:75.6 Prot:43 Líp:25	Kcal: 662 Hc:48 Prot:18.8 Líp:40.7

- En caso de alergia alimentaria los productos que contienen alérgenos serán sustituidos por la alternativa correspondiente.
- La ingesta diaria recomendada según los rangos de edad es: niñas/os: 3-8 años 1642kcal-2000kcal 9-13 años 2000 kcal 2300 kcal, 14-18 años 2300-2800 kcal.
- La proporción del valor energético total correspondiente a la comida principal del día es el 35%. De modo que el aporte calórico de la comida correspondiente según el rango de edad es: 3-8 años 575-610 kcal, 9-13 años 725-798 kcal, 14-18 años 829-1103 kcal.
- La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales de niños/as según la Guía de comedores escolares de Aragón.
- Todos los días se servirá pan y agua.

A continuación se muestra el listado de alérgenos según el Reglamento 1169/2011 por el parlamento Europeo.

**LEYENDA DE ALÉRGENOS**



Gluten



Sulfitos y dióxido de azufre



Crustáceos



Moluscos



Pescado



Huevo



Sésamo



Cacahuete



Soja



Lácteos



Frutos secos con cáscara



Apio



Mostaza



Altramuces