

COMEDOR CP PEDRO I ABRIL 2023

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				INFORMACION NUTRICIONAL			
10-4				11-4				12-4				13-4				14-4				INFORMACION NUTRICIONAL			
				GARBANZOS ARROZ BACALAO A LA RIOJANA FRUTA				ESPAGUETIS A LA CARBONARA PECHUGA MARINADA A LA PLANCHA CON ENSALADA VARIADA FRUTA				BORRAJAS CON SOFRITO DE JAMÓN SALCHICHAS CON PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL				PAELLA MIXTA MERLUZA EN SALSAS VERDE FRUTA				● KILOCALORÍAS ● PROTEÍNAS ● HIDRATOS DE CARBONO ● LÍPIDOS			
0	0	0	0	742	43	85	26	794	46	83	31	755	34	83	32	690	35	86	23	ALÉRGICOS			
17-4				18-4				19-4				20-4				21-4				GLUTEN			
BRÓCOLÍ LONGANIZA AL HORNO CON ENSALADA VARIADA FRUTA				GARBANZOS CON PATATA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA				FIDEOS A LA CAZUELA POLLO AL HORNO CON ENSALADA VARIADA FRUTA				PURE DE CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE YOGUR NATURAL				ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE PERCA CON LECHUGA FRUTA				● PESCADO ● HUEVOS ● CRUSTÁCEOS ● FRUTOS SECOS			
813	33	89	36	759	38	91	27	734	33	79	32	682	31	73	30	730	33	91	26	● LÁCTEOS			
24-4				25-4				26-4				27-4				28-4				SOJA			
FESTIVO				LENTEJAS CON VERDURITAS FILETE DE SAN PEDRO AL AJILLO CON ENSALADA VARIADA FRUTA				MACARRONES CON SOFRITO DE ATÚN TERNERA GUISADA FRUTA				JUDÍA VERDE CON PATATA HAMBURGUESAS CON ENSALADA VARIADA NATILLA				ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA VARIADA FRUTA				● APIO ● MOSTAZA ● SULFITOS			
0	0	0	0	709	43	78	25	769	38	96	26	702	42	67	27	836	33	94	34	● MOLUSCOS ● ALTRAMUZ ● CACAHUETE ● SÉSAMO			
0				0				0				0				0							

1. Todos los menús son acompañados de agua y pan. Un día a la semana se servirá pan integral.
2. Existen menús adaptados a cualquier tipo de intolerancia o alergia bajo prescripción médica.
3. El contenido energético de los menús va adaptado a las necesidades de los niños/as.
4. El contenido en nutrientes se muestra para una población de 9 a 13 años. De 3 a 8 años corresponde un 80% de lo indicado.

REQUERIMIENTOS ENERGETICOS POR GRUPO DE EDAD:
3 - 8 años 593 Kcal
9 - 13 años 762 Kcal

GUIA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD AUTONOMA DE ARAGON

Menú revisado y avalado por:
Diego Colungo Torrecilla; Colegio Oficial de Dietistas-nutricionistas de Aragón (CPDNA)
Nº colegiado ARA00321

Información contenido de alérgenos declarables
(R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011)



1. TODOS LOS MENÚS SON ACOMPAÑADOS DE AGUA Y PAN. UN DÍA A LA SEMANA SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL.
2. EXISTEN MENÚS ADAPTADOS A CUALQUIER TIPO DE INTOLERANCIA O ALERGIA BAJO PRESCRIPCIÓN MÉDICA.
3. EL CONTENIDO ENERGÉTICO DE LOS MENÚS VA ADAPTADO A LAS NECESIDADES DE LOS NIÑOS/AS.
4. EL CONTENIDO EN NUTRIENTES SE MUESTRA PARA UNA POBLACION DE 9 A 13 AÑOS.
DE 3 A 8 AÑOS CORRESPONDE UN 80% DE LO INDICADO.

REQUERIMIENTOS ENERGETICOS POR GRUPO DE EDAD:

3 - 8 AÑOS 593 KCAL

9 - 13 AÑOS 762 KCAL

GUIA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD AUTONOMA DE ARAGON

SUGERENCIAS

DESAYUNOS:

- 1 LÁCTEO
- 1 FRUTA PEQUEÑA O MEDIA
- 1 RACIÓN DE CEREALES, PAN, GALLETAS (PREFERIBLEMENTE INTEGRALES)

ALMUERZOS Y MERIENDAS:

- ASEGURAR EL APORTE DE FRUTA Y LÁCTEOS
(1 FRUTA Y 1 YOGUR O LECHE)
- ASEGURAR EL APORTE DE ENERGÍA (BOCADILLO)

CENAS:

- UN PRIMER PLATO EN FORMA DE VERDURA COCIDA, ASADA, A LA PLANCHA O EN ENSALADA (ASEGURANDO EL APORTE DE FIBRA)
- UN SEGUNDO PLATO VARIADO:
 - * LOS DÍAS QUE EN LA COMIDA HAYA CARNE PICADA DEBEN APORTAR CARNE O PESCADO EN FILETE COCINADO DE FORMA SENCILLA: PLANCHA, HORNO, PAPILOTE O MICROONDAS (ASEGURANDO EL APORTE PROTÉICO SIN SOBREPASAR LAS GRASAS)
 - * LOS DÍAS QUE EN LA COMIDA HAYA CARNES SABROSAS O CORTES GRASOS, LAS CENAS DEBEN APORTAR UN PESCADO COCINADO DE FORMA SENCILLA: PLANCHA, HORNO, PAPILOTE O MICROONDAS (ASEGURANDO EL APORTE PROTÉICO SIN SOBREPASAR LAS GRASAS)
 - * EL RESTO DE DÍAS SE DEBE TENER EN CUENTA QUE DEBE HABER HUEVO (EN FORMA DE TORTILLA, REVUELTO, PLANCHA Y MENOS VECES FRITO) 3-4 VECES POR SEMANA Y NO SE PODRÁ COCINAR MÁS DE DOS VECES POR SEMANA LA CARNE O EL PESCADO EN FORMA DE FRITO O REBOZADO (ACONSEJANDO FREÍR EN FREIDORA Y REBOZAR SIN HUEVO)
 - * DEBEN TENER TODAS LAS CENAS UNA GUARNICIÓN DE PATATA, ARROZ O PAN PREFERIBLEMENTE INTEGRAL QUE NOS ASEGURE EL APORTE DE GLÚCIDOS.
 - *DEBE HABER UN POSTRE EN FORMA DE FRUTA, YOGUR O LECHE.