

COMEDOR CP PEDRO I ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
8-4	9-4	10-4	11-4	12-4	INFORMACION NUTRICIONAL
JUDÍA VERDES TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA DE TOMATE FRUTA	LENTEJAS CON ARROZ VARITAS DE MERLUZA Y ENSALADA VARIADA FRUTA	FIDEOS CON COSTILLA LOMO EN SALSAS FRUTA	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESAS CON ENSALADA FRUTA	PAELLA SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA VARIADA FRUTA	● KILOCALORÍAS ● PROTEÍNAS ● HIDRATOS DE CARBONO ● LÍPIDOS
749 32 84 32	733 42 84 25	728 42 76 28	755 34 83 32	690 35 86 23	ALÉRGICOS
15-4	16-4	17-4	18-4	19-4	● GLUTEN ● PESCADO ● HUEVOS ● CRUSTÁCEOS ● FRUTOS SECOS ● LÁCTEOS ● SOJA ● APIO ● MOSTAZA ● SULFITOS ● MOLUSCOS ● ALTRAMUZ ● CACAHUETE ● SÉSAMO
BORRAJAS CON SOFRITO DE JAMÓN TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK Y ENSALADA DE TOMATE FRUTA	GARBANZOS CROQUETAS DE BACALAO LÁCTEO	ESPAGUETIS BOLOÑESA CONTRAMUSLOS AL HORNO CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES LONGANIZA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSAS DE GAMBAS FRUTA	
813 33 89 36	759 38 91 27	785 35 84 34	682 31 73 30	730 33 91 26	
22-4	23-4	24-4	25-4	26-4	
JUDIAS VERDES REVUELTO CON CHAMPIÑONES Y GAMBITAS PELADAS FRUTA	FESTIVO	CREMA DE PUERROS CANELONES FRUTA	COLIFLOR ALBONDIGAS EN SALSAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE BACALAO RIOJANA LÁCTEO	
722 31 70 35	0 0 0	769 38 96 26	688 41 65 27	844 34 95 35	
29-4	30-4				
BRÓCOLI TORTILLA FRANCESA, QUESO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA	ALUBIAS ATÚN CON TOMATE Y PIMIENTO LÁCTEO				
687 26 79 30	709 43 64 32	0 0 0	0 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 alérgicos declarables
(R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011)



BURKA

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 (ASEGUANDO 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 (ASEGUANDO 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 (ASEGUANDO 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.