

MENÚ JUNIO 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Garbanzos con huevo duro Pescado al horno con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 596,8/781,8	2 Ensalada de pasta Hamburguesa a la plancha con tomate y cebolla Postre lácteo Kcal aprox.: 600,2/780,2
5 Arroz tres delicias San Jacobo con ensalada Fruta del tiempo Kc al aprox.: 599,3/785,0	6 Vichyssoise Albóndigas con salsa de tomate Fruta del tiempo Kcal aprox.: 587,4/769,5	7 Tornillos al ajillo Pollo asado con patatas fritas Fruta del tiempo Kcal aprox.: 607,3/795,5	8 Verdura del tiempo Lomo a la riojana Fruta del tiempo Kcal aprox.: 594,5/778,7	9 Lentejas estofadas Pescado al horno con ensalada Postre lácteo Kcal aprox.: 592,1/775,6
12 Macarrones con chorizo Pechuga al horno con ensalada variada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 603,8/785,0	13 Paella mixta Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 591,2/774,4	14 Verdura del tiempo Calamares a la romana con mayonesa Fruta del tiempo Kcal aprox.: 595,1/773,6	15 Ensaladilla rusa Pescado al horno con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.:	16 Crema de verduras Filete ruso en salsa de almendras Postre lácteo Kcal aprox.: 587,4/769,5
19 Verdura del tiempo Croquetas de bacalao con queso y ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 588,5/765,1	20 Ensalada de arroz Albóndigas con tomate Fruta del tiempo Kcal aprox.: 597,3/782,4	21 Macarrones boloñesa Salchichas al horno con patatas Fruta del tiempo Kcal aprox.: 601,2/781,5	22	23

\*COMO GUARNICIÓN DEL SEGUNDO PLATO SIEMPRE HAY DISPONIBLE ENSALADA.

\*\* HAY PAN COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA TODOS LOS COMENSALES

\*\*\* LAS CALORÍAS REFLEJAN VALORES ORIENTATIVOS, BASADOS EN LAS INDICACIONES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD DE ARAGÓN. LAS CIFRAS ESTÁN REFERIDAS PARA LOS TRAMOS DE EDAD DE 3 a 8 AÑOS y de 9 a 13.

NOTA: El menú puede sufrir alguna variación según la disponibilidad de género en el mercado.

DIETAS ESPECIALES: Avisar en secretaría antes de las 11:00 ALERGIAS/INTOLERANCIAS: Indicarlo por escrito al encargado del comedor

Según el Reglamento (UE) nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, a partir de ahora se informará en el menú de la presencia de sustancias que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias



CEREALES



FRUTOS SECOS



CRUSTÁCEOS



APIO



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



MOLUSCOS

Si hacemos comido ...	Podemos cenar ...
Cereales/féculas/legumbre	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Fruta o lácteo
Lácteo	Fruta

