

MENÚ ENERO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>8 Lentejas estofadas</p> <p>Salchichas al vapor con brócoli</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 597,2/767,5</p>	<p>9 Paella mixta</p> <p>Albondigas en salsa verde</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 598,7/770,7</p>	<p>10 Sopa de cocido</p> <p>San Jacobo con ensalada</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 591,6/761,9</p>	<p>11 Judías verdes con patata</p> <p>Lomo a la riojana</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 590,2/762,3</p>	<p>12 Macarrones con chorizo</p> <p>Merluza al horno con mayonesa</p> <p>Postre lácteo</p> <p>Kcal aprox: 596,8/765,9</p>
<p>15 Menestra de verduras</p> <p>Calamares a la Romana con ensalada</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 588,6/761,8</p>	<p>16 Alubias blancas con jamón</p> <p>Pescado al horno a la italiana</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 590,7/761,8</p>	<p>17 Lacitos al ajillo</p> <p>Pollo asado con lechugas variadas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 605,2/778,4</p>	<p>18 Arroz tres delicias</p> <p>Filete ruso en salsa de tomate</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 596,1/767,0</p>	<p>19 Vichyssoise</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Postre lácteo</p> <p>Kcal aprox: 589,7/761,2</p>
<p>22 Sopa de fideos</p> <p>Pechuga al horno con salsa de queso</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 593,8/763,5</p>	<p>23 Espagueti con tomate</p> <p>Hamburguesa a la plancha con cebolla y tomate</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 603,1/775,3</p>	<p>24 Verdura del tiempo</p> <p>Estofado con champiñones</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 607,3/779,6</p>	<p>25 Garbanzos con jamón</p> <p>Pescado al horno con lechugas variadas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 594,1/764,7</p>	<p>26 Arroz con tomate</p> <p>Albondigas en salsa de la abuela</p> <p>Postre lácteo</p> <p>Kcal aprox: 597,2/765,5</p>
<p>29 SAN VALERO</p>	<p>30 Fideuá</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 592,6/762,9</p>	<p>31 Puré de verduras</p> <p>Lomo a la riojana</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 582,4/753,8</p>	<p>1 Paella mixta</p> <p>Pollo asado con patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 602,7/774,1</p>	<p>2 Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Merluza empanada con ensalada</p> <p>Postre lácteo</p> <p>Kcal aprox: 589,1/760,0</p>

***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



Si hemos 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

