

MENÚ ABRIL 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Lentejas estofadas Calamares a la Romana con limón</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox:585,3/760,2</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con tomate Pollo asado con ensalada Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox:596,3/768,5</p>	<p>3</p> <p>Verdura del tiempo con patata Albondigas en salsa de tomate</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 586,2/760,6</p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate Lomo adobado a la plancha con ensalada Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 600,3/770,5</p>	<p>5</p> <p>Sopa de pescado Merluza empanada Postre lácteo</p> <p>Kcal aprox.:587,5/760,3</p>
<p>8</p> <p>Menestra de verduras Croquetas de jamón Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox:583,2/757,1</p>	<p>9</p> <p>Espagueti al ajillo Lomo a la riojana Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox:595,6/766,1</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabacín Filete ruso en salsa de la abuela Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox: 596,3/768,5</p>	<p>11</p> <p>Paella mixta Besugo negro al horno con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox:617,5/790,1</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso Postre lácteo</p> <p>Kcal aprox:586,5/758,3</p>
	VACACIONES	DE PASCUA	12-22	
<p>22</p> <p>LUNES DE PASCUA</p>	<p>23</p> <p>SAN JORGE</p>	<p>24</p> <p>Tornillos con chorizo San Jacobo con ensalada Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 601,2/780,1</p>	<p>25</p> <p>Judía verde con guisantes Bacalao estilo Orio Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.:596,3/767,5</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos con huevo duro Salchichas frescas al horno con tomate Postre lácteo</p> <p>Kcal aprox:599,2/772,1</p>
<p>29</p> <p>Sopa de cocido con jamón Lomo a la plancha con lechugas variadas Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox:596/766</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise Merluza empanada con ensalada Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox:599,1/776,2</p>	<p>1</p> <p>DIA DEL TRABAJO</p>	<p>2</p> <p>Judías verdes con patata Albondigas en salsa de tomate Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox:591,3/766,5</p>	<p>3</p> <p>Fideuá Pechuga al horno con espinacas Postre lácteo</p> <p>Kcal aprox:593,1/763,3</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

 CEREALES	 FRUTOS SECOS	 CRUSTÁCEOS	 APIO	 HUEVOS
 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 MOLUSCOS

SE RECOMIENDA COMPLETAR EL MENÚ ESCOLAR DANDO A LOS NIÑOS EN LAS CENAS VERDURAS, HUEVOS Y PESCADO



MONTSE

JAVI