

**Menú Escolar Marzo 2022**

	<b>Martes 1</b>		<b>Miércoles 2</b>		<b>Jueves 3</b>		<b>Viernes 4</b>			
	Macarrones gratinados Pescado al horno con ensalada Fruta, pan y agua		Garbanzos guisados Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua		Arroz con tomate Pechuga a la plancha con verduras Fruta, pan y agua		No Lectivo Provincial			
	KCal.: 730	Lip.: 38,2	KCal.: 753	Lip.: 37,8	KCal.: 657	Lip.: 33,6	KCal.:	Lip.:		
	Prot.: 33,4	H.car.: 68	Prot.: 22,5	H.car.: 86,1	Prot.: 28,5	H.car.: 65	Prot.:	H.car.:		
	<b>Lunes 7</b>		<b>Martes 8</b>		<b>Miércoles 9</b>		<b>Jueves 10</b>		<b>Viernes 11</b>	
	Lentejas caseras Merluza empanada con rodaja de tomate Fruta, pan y agua		Crema de verduras Lomo a la cazadora con champiñón y zanahoria Fruta, pan y agua		Acelgas salteadas Tortilla española con jamón york Fruta, pan y agua		Judías blancas guisadas Pescado a la plancha con ensalada Fruta, pan y agua		Arroz de verduras Rabas y croquetas de bacalao con ensalada Fruta, pan y agua	
	KCal.: 813	Lip.: 37	KCal.: 721	Lip.: 35,4	KCal.: 619	Lip.: 38,2	KCal.: 736,4	Lip.: 33,22	KCal.: 856	Lip.: 40
	Prot.: 36	H.car.: 90,6	Prot.: 42,3	H.car.: 57,8	Prot.: 16	H.car.: 56,5	Prot.: 41,5	H.car.: 75,3	Prot.: 28,5	H.car.: 98
	<b>Lunes 14</b>		<b>Martes 15</b>		<b>Miércoles 16</b>		<b>Jueves 17</b>		<b>Viernes 18</b>	
	Arroz con tomate Huevos Villaroy Fruta, pan y agua		Patatas guisadas con calamar Merluza con ensalada Yogur, pan y agua		Sopa maravilla con verduras Salchichas frankfurt con rodajas de tomate Fruta, pan y agua		Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate Fruta, pan y agua		Espaguetis con tomate Merluza con ensalada Yogur, pan y agua	
	KCal.: 760	Lip.: 72,5	KCal.: 731	Lip.: 36,4	KCal.: 614	Lip.: 37	KCal.: 764	Lip.: 42	KCal.: 758	Lip.: 46,2
	Prot.: 18,5	H.car.: 81,2	Prot.: 49,3	H.car.: 49,7	Prot.: 13,2	H.car.: 58	Prot.: 30	H.car.: 73	Prot.: 34,2	H.car.: 50
	<b>Lunes 21</b>		<b>Martes 22</b>		<b>Miércoles 23</b>		<b>Jueves 24</b>		<b>Viernes 25</b>	
	Judías blancas con verdura Salchichas frankfurt Fruta, pan y agua		Acelgas con patatas Pollo al horno Fruta, pan y agua		Guiso de arroz marinero Tortilla española con lechuga Yogur, pan y agua		Lentejas con verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta, pan y agua		Tiburones con tomate Tortilla francesa con rodaja de tomate Fruta, pan y agua	
	KCal.: 726	Lip.: 39,6	KCal.: 722	Lip.: 38	KCal.: 756	Lip.: 41,3	KCal.: 813	Lip.: 37	KCal.: 668	Lip.: 39
	Prot.: 22	H.car.: 73,2	Prot.: 41,3	H.car.: 61,3	Prot.: 31	H.car.: 62,2	Prot.: 36	H.car.: 90,6	Prot.: 16,64	H.car.: 66,4
	<b>Lunes 28</b>		<b>Martes 29</b>		<b>Miércoles 30</b>		<b>Jueves 31</b>			
	Garbanzos con verduras Tilapia a la vizcaína Fruta, pan y agua		Judías verdes con patatas Pechuga en salsa Fruta, pan y agua		Sopa maravilla Tortilla de cebolla, loncha de queso y ensalada Fruta, pan y agua		Arroz blanco con tomate Hamburguesas con ensalada Yogur, pan y agua			
	KCal.: 736,4	Lip.: 33,22	KCal.: 721	Lip.: 35,4	KCal.: 668,5	Lip.: 42,3	KCal.: 760	Lip.: 49,4		
	Prot.: 41,5	H.car.: 75,3	Prot.: 42,3	H.car.: 57,8	Prot.: 18,2	H.car.: 55	Prot.: 29,7	H.car.: 48,3		

**Menú de salvaguarda:** Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar

Los lunes el pan será integral

Los valores nutricionales indicados son aproximados y corresponden a una edad entre 8 y 12 años. De 3 a 8 años los valores se reducen en un 25 % aprox.

A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados.

A continuación se especifican las sustituciones concretas para los alumnos/as que no comen carne (por ejemplo los musulmanes)



**COLEGIO SANTA ANA**  
C/ Coso, 18 – 50700 Caspe - Tel. 976630396



**LAURA GANDUL MARTÍN**  
**Dietista-Nutricionista**

Diplomada en Nutrición y Dietética Humana  
Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos  
Nº colegiado: ARA0067

**Marzo 2022**

**Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne**

<b>Día</b>	<b>Sustitución</b>
3	Queso fresco rebozado con verduras
8	Pescado azul (emperador) a la cazadora
9	Tortilla española con rodaja de queso
16	Salchichas vegetales
21	Salchichas vegetales
22	Lubina al horno
29	Merluza en salsa
31	Hamburguesa vegetal