

Menú Escolar Mayo 2022

Lunes 2		Martes 3		Miércoles 4		Jueves 5		Viernes 6	
FESTIVO		Lentejas con verduras Merluza al horno con champiñones Fruta, pan y agua		Crema de calabacín, cebolla, patata y manzana Pavo estofado con patatas Fruta, pan y agua		Patatas a la marinera Lomo con ensalada Fruta, pan y agua		Arroz con tomate Salchichas con pimientos Fruta, pan y agua	
KCal.: Prot.:	Lip.: H.car.:	KCal.: 815 Prot.: 49	Lip.: 38 H.car.: 75	KCal.: 786 Prot.: 47	Lip.: 11 H.car.: 29	KCal.: 700 Prot.: 31	Lip.: 31 H.car.: 64	KCal.: 811 Prot.: 19	Lip.: 52 H.car.: 67
Lunes 9		Martes 10		Miércoles 11		Jueves 12		Viernes 13	
Ensaladilla rusa Falafel con salsa de yogur Fruta, pan integral y agua		Judías pintas Tortilla con queso y ensalada Fruta, pan y agua		Pasta boloñesa. Calamares frescos a la plancha y ensalada. Fruta, pan y agua		Judías verdes salteadas con tomate y cebolla Pechuga de pollo empanada con lechuga Fruta, pan y agua		NO LECTIVO LOCAL	
KCal.: 723 Prot.: 29	Lip.: 37 H.car.: 75	KCal.: 764 Prot.: 30	Lip.: 42 H.car.: 73	KCal.: 736 Prot.: 36	Lip.: 40 H.car.: 58	KCal.: 666 Prot.: 42	Lip.: 35,7 H.car.: 47,6	KCal.: Prot.:	Lip.: H.car.:
Lunes 16		Martes 17		Miércoles 18		Jueves 19		Viernes 20	
Garbanzos con champiñones y un poco de arroz Huevos al plato en tomate Fruta, pan integral y agua		Judías verdes con patatas Muslitos de pollo al horno con cebolla Yogur, pan y agua		Ensalada ilustrada Paella marinera Fruta, pan y agua		Crema de calabacín, cebolla, patata y manzana Falafel con salsa de yogur Fruta, pan y agua		Patatas bravas Lubina con ensalada Fruta, pan y agua	
KCal.: 753 Prot.: 23	Lip.: 38 H.car.: 86	KCal.: 722 Prot.: 41	Lip.: 38 H.car.: 61	KCal.: 752 Prot.: 28	Lip.: 33 H.car.: 80	KCal.: 689 Prot.: 22	Lip.: 30 H.car.: 83	KCal.: 888 Prot.: 33	Lip.: 58 H.car.: 66
Lunes 23		Martes 24		Miércoles 25		Jueves 26		Viernes 27	
Espaguetis carbonara Merluza con ensalada Fruta, pan integral y agua		Berenjenas rellenas Tortilla francesa con rodaja de tomate Fruta, pan y agua		Judías blancas con verduras Pollo al horno con ensalada Fruta, pan y agua		Ensalada ilustrada. Paella de pescado. Fruta, pan y agua.		Falafel con salsa de yogur. Emperador con tomate. Fruta, pan y agua	
KCal.: 768 Prot.: 34,2	Lip.: 43 H.car.: 64,1	KCal.: 787 Prot.: 36	Lip.: 42 H.car.: 70	KCal.: 736 Prot.: 42	Lip.: 33 H.car.: 75	KCal.: 730 Prot.: 27	Lip.: 33 H.car.: 85	KCal.: 830 Prot.: 46	Lip.: 51 H.car.: 61
Lunes 30		Martes 31							
Ensalada de pasta. Calamares a la plancha con alioli. Fruta, pan integral y agua		Ensaladilla rusa. Lomo rebozado con lechuga. Yogur, pan y agua							
KCal.: 793 Prot.: 43	KCal.: 790 Prot.: 46	KCal.: 790 Prot.: 46	Lip.: 37 H.car.: 69						

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

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

Mayo 2022

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
4	Falafel o humus con pan
5	Tortilla francesa
6	Salchichas vegetales
11	Pasta con atún
12	Hamburguesa vegetal
17	Sardinas al horno con tomate y cebolla
23	sin Bacon, solo nata o leche evaporada y pimienta
24	Berenjenas rellenas de atún (en vez de carne picada)
25	Lenguado al horno
31	Merluza rebozada