



Menú Escolar Abril 2022

								Viernes 1	
								Acelgas salteadas Rodaja de merluza gratinada al horno Fruta, pan y agua	
								KCal.: 629	Lip.: 41
								Prot.: 28	H.car.: 42
Lunes 4		Martes 5		Miércoles 6		Jueves 7		Viernes 8	
Ensalada mixta Paella de pescado Fruta, pan integral y agua		Pasta boloñesa. Calamares frescos a la plancha y ensalada. Fruta, pan y agua		Judías verdes con patata Guiso de pavo Yogur, pan y agua		Garbanzos estofados con verduras. Merluza en salsa verde. Yogur, pan y agua		Ensaladilla rusa. Pollo rebozado con lechuga. Yogur, pan y agua	
KCal.: 752	Lip.: 33	KCal.: 736	Lip.: 40	KCal.: 722	Lip.: 38	KCal.: 758	Lip.: 29	KCal.: 790	Lip.: 37
Prot.: 28	H.car.: 80	Prot.: 36	H.car.: 58	Prot.: 41	H.car.: 61	Prot.: 43	H.car.: 81	Prot.: 46	H.car.: 69
Lunes 11		Martes 12		Miércoles 13		Jueves 14		Viernes 15	
Vacaciones		Vacaciones		Vacaciones		JUEVES SANTO		VIERNES SANTO	
KCal.:	Lip.:	KCal.:	Lip.:	KCal.:	Lip.:	KCal.:	Lip.:	KCal.:	Lip.:
Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:
Lunes 18		Martes 19		Miércoles 20		Jueves 21		Viernes 22	
Vacaciones		Pasta con tomate y atún en aceite. Pinchos de pavo con pimiento y cebolla Fruta, pan y agua		Judías verdes con patata Salchichas de pollo con champiñones Fruta, pan y agua		Lentejas estofadas Tortilla con loncha de queso y ensalada Fruta, pan y agua		Coliflor con bechamel gratinada al horno. Bacalao al horno con setas. Fruta, pan y agua	
KCal.:	Lip.:	KCal.: 820	Lip.: 38	KCal.: 680	Lip.: 40	KCal.: 764	Lip.: 42	KCal.: 855	Lip.: 45
Prot.:	H.car.:	Prot.: 40	H.car.: 89	Prot.: 37	H.car.: 41	Prot.: 30	H.car.: 73	Prot.: 39	H.car.: 83
Lunes 25		Martes 26		Miércoles 27		Jueves 28		Viernes 29	
Guisantes con huevo duro, jamón y cebolla Rodaja de merluza con ensalada Fruta, pan integral y agua		Crema de verduras Lomo a la cazadora con champiñón y zanahoria Fruta, pan y agua		Espaguetis con tomate Halibut con verduras Fruta, pan y agua		Alubias blancas estofadas Tortilla con ensalada Fruta, pan y agua		Ensaladilla rusa Falafel con salsa de yogur Fruta, pan y agua	
KCal.: 616	Lip.: 33	KCal.: 721	Lip.: 35	KCal.: 658	Lip.: 32	KCal.: 736	Lip.: 33	KCal.: 723	Lip.: 37
Prot.: 34	H.car.: 44	Prot.: 42	H.car.: 58	Prot.: 25	H.car.: 67	Prot.: 42	H.car.: 75	Prot.: 29	H.car.: 75

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

Abril 2022

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
5	Pasta con atún
6	Tortilla de champiñones
8	Hamburguesa vegetal
19	Sardinas con pimiento y cebolla
20	Salchichas vegetales
25	Guisantes con cebolla y huevo duro.
26	Hamburguesa vegetal