



Menú Escolar Septiembre 2022

						<u>Jueves 1</u>		<u>Viernes 2</u>	
						KCal.:	Lip.:	KCal.:	Lip.:
						Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:
<u>Lunes 5</u>		<u>Martes 6</u>		<u>Miércoles 7</u>		<u>Jueves 8</u>		<u>Viernes 9</u>	
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.:
<u>Lunes 12</u>		<u>Martes 13</u>		<u>Miércoles 14</u>		<u>Jueves 15</u>		<u>Viernes 16</u>	
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.:
<u>Lunes 19</u> Arroz con tomate Huevo al plato con pisto Yogur natural, pan integral y agua		<u>Martes 20</u> Judías pintas guisadas Pollo al horno con ensalada Fruta, pan y agua		<u>Miércoles 21</u> Verdura del tiempo con patatas Lomo a la cazadora con champiñón y zanahoria Fruta, pan y agua		<u>Martes 1</u> Macarrones gratinados Merluza al horno con ensalada Fruta, pan y agua		<u>Viernes 23</u> Berenjenas rellenas Tortilla francesa con rodaja de tomate Fruta, pan y agua	
KCal.: 648	Lip.: 41,9	KCal.: 736	Lip.: 33	KCal.: 721	Lip.: 35	KCal.: 730	Lip.: 38,2	KCal.: 787	Lip.: 42
Prot.: 18,8	H.car.: 49,2	Prot.: 42	H.car.: 75	Prot.: 42	H.car.: 58	Prot.: 33,4	H.car.: 68	Prot.: 36	H.car.: 70
<u>Lunes 26</u> Guisantes con huevo duro, jamón y cebolla Rodaja de emperador al horno con ensalada Fruta, pan integral y agua		<u>Martes 27</u> Ensaladilla rusa Falafel con salsa de yogur Fruta, pan y agua		<u>Miércoles 28</u> Lentejas estofadas Tortilla con loncha de queso y ensalada Fruta, pan y agua		<u>Jueves 29</u> Crema de verduras Salchichas de pollo con champiñones Fruta, pan y agua		<u>Viernes 30</u> Ensalada mixta Paella de pescado Fruta, pan y agua	
KCal.: 705	Lip.: 30,1	KCal.: 723	Lip.: 37	KCal.: 764	Lip.: 42	KCal.: 690	Lip.: 40	KCal.: 752	Lip.: 33
Prot.: 52,7	H.car.: 50	Prot.: 29	H.car.: 75	Prot.: 30	H.car.: 73	Prot.: 39	H.car.: 43	Prot.: 28	H.car.: 80

Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; tortilla francesa con tomates cherry; piña en su jugo

Los valores nutricionales indicados son aproximados y varían dependiendo de la edad de los alumnos/as

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)

* Este menú se puede consultar en la página web del colegio: www.santaanacaspes.com (sección Servicios - Comedor)



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

Septiembre 2022

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
20	Hamburguesa vegetal
21	Emperador a la cazadora
23	Berenjenas rellenas de atún o soja texturizada
26	Guisantes con huevo duro y cebolla
29	Salchichas vegetales