

**Menú Escolar Diciembre 2022**

						<b>Jueves 1</b>			<b>Martes 2</b>					
						Espirales gratinadas Lomo con ensalada Fruta, pan y agua			Borrajitas con patata Rabas y croquetas de bacalao con ensalada Fruta, pan y agua					
						KCal.: 756	Lip.: 40	Sat.11,5	KCal.: 802	Lip.: 26,7	Sat.3,6			
						Prot.: 37	H.C.: 64,8	Azú: 18,5	Prot.: 38,5	H.C.: 82,2	Azú:37,4			
<b>Lunes 5</b>			<b>Martes 6</b>			<b>Miércoles 7</b>			<b>Jueves 8</b>			<b>Viernes 10</b>		
No Lectivo			Día de la Constitución			Judías verdes con patata Merluza al horno con lechuga y maíz Fruta, pan y agua			Día de la Inmaculada			Garbanzos con arroz Tortilla española con jamón y ensalada Fruta, pan y agua		
KCal.:			KCal.:			KCal.: 600			KCal.:			KCal.: 760		
Lip.:			Lip.:			Lip.: 24,8			Lip.:			Lip.: 31		
Sat.:			Sat.:			Sat.3,5			Sat.:			Sat.3,9		
Prot.:			Prot.:			Prot.: 40			Prot.:			Prot.: 29,3		
H.car.:			H.car.:			H.C.: 86,3			H.C.:			H.C.: 95,46		
Azú:			Azú:			Azú:38			Azú:			Azú:35		
<b>Lunes 12</b>			<b>Martes 13</b>			<b>Miércoles14</b>			<b>Jueves 15</b>			<b>Viernes 16</b>		
Sopa Tortilla con loncha de queso y ensalada Fruta, pan integral y agua			Crema de verduras Escalopines de ternera con salsa de champiñones Yogur natural, pan y agua			Alubias blancas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Fruta, pan y agua			Coliflor con patata gratinada Gallo al horno con ensalada Fruta, pan y agua			Arroz con tomate y huevo Jamón york con lechuga, zanahoria y maíz Fruta, pan y agua		
KCal.: 698			KCal.: 709			KCal.:592			KCal.: 695			KCal.: 679,5		
Lip.: 32,8			Lip.: 31,9			Lip.: 26,6			Lip.: 30,7			Lip.: 33		
Sat.6,2			Sat.10,3			Sat.3,6			Sat.7,8			Sat.4,7		
Prot.: 22,4			Prot.: 41			Prot.: 35			Prot.: 33,4			Prot.: 31,6		
H.C.: 79,2			H.C.: 47,5			H.C.: 55,3			H.C.: 73,8			H.C.: 68,6		
Azú:18,5			Azú:29,3			Azú:18,7			Azú: 35,8			Azú:20,5		
<b>Lunes 19</b>			<b>Martes 20</b>			<b>Miércoles 21</b>			<b>Jueves 22</b>			<b>Viernes 23</b>		
Espaguetis con atún Pavo a la plancha con ensalada Fruta, pan integral y agua			Guisantes con huevo duro y dados de patata Calamares encebollados Fruta, pan y agua			Borrajita con patata Albóndigas con tomate y ensalada Yogur natural, pan y agua			Entremeses (jamón, queso, rabas, rodaja tomate y espárrago...) Canelones de atún Fruta, turrón, pan y agua			Vacaciones		
KCal.: 814			KCal.: 716			KCal.: 746			KCal.: 844			KCal.:		
Lip.: 32,3			Lip.: 29			Lip.: 40			Lip.: 35			Lip.:		
Sat.5,5			Sat.3,7			Sat.7,6			Sat.8,5			Sat.:		
Prot.: 66,3			Prot.: 42,7			Prot.: 28,3			Prot.: 49,3			Prot.:		
H.C.: 69			H.C.: 64,5			H.C.: 73			H.C.: 86,1			H.car.:		
Azú:20,6			Azú:34,5			Azú:40,2			Azú:25,7			H.car.:		
<b>Lunes 26</b>			<b>Martes 27</b>			<b>Miércoles 28</b>			<b>Jueves 29</b>			<b>Viernes 30</b>		
Vacaciones			Vacaciones			Vacaciones			Vacaciones			Vacaciones		
KCal.:			KCal.:			KCal.:			KCal.:			KCal.:		
Lip.:			Lip.:			Lip.:			Lip.:			Lip.:		
Sat.:			Sat.:			Sat.:			Sat.:			Sat.:		
Prot.:			Prot.:			Prot.:			Prot.:			Prot.:		
H.car.:			H.car.:			H.car.:			H.car.:			H.car.:		

**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)



**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

## **Diciembre 2022**

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

<b>Día</b>	<b>Sustitución</b>
1	Sardinas con ensalada
10	Tortilla española con queso
13	Emperador o madre de luz
16	Huevo duro o relleno de atún y tomate con ensalada
19	Tortilla con ensalada
21	Sardinas con tomate
22	Medio huevo relleno de atún y tomate (en vez de jamón)