

Menú Escolar Enero 2023

Lunes 9 Lentejas estofadas Tortilla con loncha de queso y ensalada Fruta, pan integral y agua			Martes 10 Crema de verduras Salchichas de pollo con champiñones Fruta, pan y agua			Miércoles 11 Ensalada completa con almendras Paella de pescado Fruta, pan y agua			Jueves 12 Coliflor con patata gratinada Gallo al horno con ensalada Fruta, pan y agua			Viernes 13 Sopa con estrellas Pollo con patatas Deluxe al horno y ensalada Yogur, pan y agua		
KCal.: 764	Lip.: 46	Sat.:8	KCal.: 730	Lip.: 42	Sat.:10	KCal.: 774	Lip.: 29	Sat.:6,6	KCal.: 700	Lip.: 33	Sat.:7,8	KCal.: 789	Lip.: 32	Sat.:7,4
Prot.: 30	H.car.: 73	Azú:19	Prot.: 25	H.car.: 63	Azu:34	Prot.: 40	H.car.: 98	Azu:40	Prot.: 36	H.C.: 74	Azú: 36	Prot.: 44	H.C.: 77	Azú: 24
Lunes 16 Arroz murciano (con verduras y guisantes) Pechuga de pollo con ensalada Yogur natural, pan integral y agua			Martes 17 Borrajitas con patatas Albóndigas con tomate y ensalada Fruta, pan y agua			Miércoles 18 Garbanzos con espinacas y huevo duro Calamares encebollados Fruta, pan y agua			Jueves 19 Puré de verduras y queso Lomo en salsa de almendras Fruta, pan y agua			Viernes 20 Pasta con atún y tomate Croquetas de pescado al horno con ensalada Fruta, pan y agua		
KCal.: 760	Lip.: 39	Sat.: 7,7	KCal.: 723	Lip.: 38,5	Sat.:7,5	KCal.: 696	Lip.: 30	Sat.: 3,8	KCal.: 702	Lip.: 37	Sat.:10	KCal.: 782	Lip.: 31	Sat.:4,6
Prot.: 48	H.car.: 54	Azu: 13	Prot.: 28	H.C.: 70	Azú: 38	Prot.: 46	H.C.: 63	Azú: 21,3	Prot.: 33	H.C.: 51	Azú: 18	Prot.: 41	H.C.: 90	Azú: 21
Lunes 23 Ensalada mixta con nueces Arroz con tomate y huevo Fruta, pan integral y agua			Martes 24 Judías pintas con arroz y verduras Pavo al horno con cebolla y ensalada Fruta, pan y agua			Miércoles 25 Judías verdes salteadas con tomate, jamón y cebolla Ternera guisada con patata, champiñón y zanahoria Fruta, pan y agua			Martes 26 Macarrones con champiñones, zanahoria, jamón, tomate y queso Merluza al horno con ensalada Fruta, pan y agua			Viernes 27 Berenjenas rellenas Tortilla francesa con rodajas de tomate Fruta, pan y agua		
KCal.: 750	Lip.: 45	Sat.:5,5	KCal.: 756	Lip.: 37,5	Sat.: 6,4	KCal.: 718	Lip.: 26	Sat.: 6	KCal.: 714	Lip.: 31	Sat.:6,2	KCal.: 797	Lip.: 46	Sat.: 9,4
Prot.: 18	H.C.: 73	Azú: 24	Prot.: 41	H.car.: 66	Azu: 18	Prot.: 42	H.C.: 73	Azú: 40	Prot.: 41	H.car.: 73	Azú:23	Prot.: 25	H.car.: 67	Azú: 29
Lunes 30 Guisantes con huevo duro, jamón y cebolla Rodaja de emperador al horno con ensalada Fruta, pan integral y agua			Martes 31 Sopa con fideos Salchichas de pollo con ensalada Fruta, pan y agua											
KCal.: 764	Lip.: 35	Sat.: 5,4	KCal.: 783	Lip.: 43	Sat.:10,4									
Prot.: 54,5	H.car.: 52	Azu: 20	Prot.: 22	H.C.: 64	Azú: 18									

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

Enero 2023

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
10	Merluza con champiñones
13	Tortilla de atún
16	Sardinas al horno
17	Albóndigas de pescado
19	Emperador en salsa de almendras
24	Tilapia al horno con cebolla
25	Salteado de judías sin jamón. Emperador guisado con champiñón y zanahoria
26	La misma pasta, pero sin jamón
27	Berenjenas rellenas de atún
30	Los mismos guisantes, pero sin jamón
31	Tortilla de patata