



Menú Escolar Marzo 2024

								Viernes 1	
									Acelgas con patatas Tortilla española con ensalada Fruta, pan y agua
								KCal.: 517	Lip.: 20,9 g
								Prot.: 13,5 g	H.car.: 66,9 g
Lunes 4		Martes 5		Miércoles 6		Jueves 7		Viernes 8	
No Lectivo Provincial		Puré de verduras Pollo asado con zanahorias Fruta, pan y agua		Arroz con pisto Tortilla con champiñones y queso Fruta, pan y agua		Lentejas con verduras Merluza gratinada con ensalada Yogur, pan y agua		Judías verdes salteadas con jamón Sardinas con ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua	
KCal.:	Lip.:	KCal.: 585	Lip.: 24,8 g	KCal.: 679	Lip.: 26 g	KCal.: 696	Lip.: 43,2 g	KCal.: 575	Lip.: 28,4 g
Prot.:	H.car.:	Prot.: 35,9 g	H.car.: 53,9 g	Prot.: 27,2	H.car.: 83,6 g	Prot.: 33,5 g	H.car.: 42,2 g	Prot.: 35 g	H.car.: 44,4 g
Lunes 11		Martes 12		Miércoles 13		Jueves 14		Viernes 15	
Judías blancas guisadas Merluza al horno con patata y ensalada Fruta, pan integral y agua		Sopa de verduras y estrellitas Lomo a la plancha con pimientos Yogur, pan y agua		Crema de calabacín Lenguado a la romana con ensalada Fruta, pan y agua		Judías verdes con patata Pollo asado con verduras Fruta, pan y agua		Garbanzos con acelgas Huevos abiertos con rodaja de tomate y maíz Fruta, pan y agua	
KCal.: 667	Lip.: 22,2 g	KCal.: 612	Lip.: 24,4 g	KCal.: 608	Lip.: 25,3	KCal.: 520	Lip.: 16,9 g	KCal.: 626	Lip.: 23,8 g
Prot.: 40,7 g	H.car.: 75,4 g	Prot.: 39,9 g	H.car.: 56,7 g	Prot.: 33,9 g	H.car.: 60,2 g	Prot.: 37 g	H.car.: 54,2 g	Prot.: 29,7 g	H.car.: 75,5 g
Lunes 18		Martes 19		Miércoles 20		Jueves 21		Viernes 22	
Arroz con pisto Lomos de merluza al pilpil con ensalada Fruta, pan integral y agua		Acelgas con patata Guiso de ternera con ensalada Yogur, pan y agua		Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta, pan y agua		Crema de calabacín Albóndigas con ensalada de tomate Fruta, pan y agua		Garbanzos con verduras Tortilla con calabacín y queso Fruta, pan y agua	
KCal.: 720	Lip.: 26,9 g	KCal.: 648	Lip.: 31,6 g	KCal.: 639	Lip.: 23,2 g	KCal.: 528	Lip.: 20,7 g	KCal.: 652	Lip.: 28,8 g
Prot.: 31,2 g	H.car.: 87,6 g	Prot.: 33,2 g	H.car.: 57,3 g	Prot.: 149,6 g	H.car.: 57,3 g	Prot.: 18,5 g	H.car.: 63,8 g	Prot.: 33,1 g	H.car.: 64,7 g
Lunes 25		Martes 26		Miércoles 27		Jueves 28		Viernes 29	
Judías verdes salteadas Pollo asado con verduras Fruta, pan integral y agua		Judías blancas guisadas Merluza al horno con patatas y ensalada Fruta, pan y agua		Crema hortelana Sardinas con huevo duro y ensalada Fruta, pan y agua		JUEVES SANTO		VIERNES SANTO	
KCal.: 550	Lip.: 24,5 g	KCal.: 591	Lip.: 21,8 g	KCal.: 705	Lip.: 31,4 g	KCal.:	Lip.:	KCal.:	Lip.:
Prot.: 37,1 g	H.car.: 44,5 g	Prot.: 40,3 g	H.car.: 57,9 g	Prot.: 35,9 g	H.car.: 69,1 g	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:

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

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



Marzo 2024

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
5	Huevos abiertos con tomate
8	Judías verdes con patata
12	Tortilla francesa con queso y pimientos del piquillo
14	Tortilla española + verduras salteadas
19	Tortilla francesa con champiñones y queso
21	Huevos rellenos
25	Tortilla española con queso

SANDRA GÓMEZ GONZÁLEZ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CYL00273

