



COLEGIO SANTA ANA
C/ Coso, 18 – 50700 Caspe - Tel. 976630396
Menú Escolar Mayo 2024



				<u>Miércoles 1</u>		<u>Jueves 2</u>		<u>Viernes 3</u>	
				FESTIVO		Crema de calabacín Merluza a la romana con ensalada Fruta, pan y agua		Arroz con verduras Pollo al limón (asado) con verduras salteadas Fruta, pan y agua	
						KCal.: 614	Lip.: 26,1 g	KCal.: 712	Lip.: 21,7 g
						Prot.: 34,2 g	H.car.: 60,2 g	Prot.: 43,6 g	H.car.: 84,9 g
<u>Lunes 6</u>		<u>Martes 7</u>		<u>Miércoles 8</u>		<u>Jueves 9</u>		<u>Viernes 10</u>	
Garbanzos con acelgas Tortilla con champiñones y queso Fruta, pan integral y agua		Puré de verduras Ragout de ternera con champiñones Fruta, pan y agua		Macarrones con tomate gratinados Merluza al horno con ensalada Fruta, pan y agua		Lentejas con verduras Huevos abiertos en tomate con ensalada Yogur, pan y agua		Judías verdes salteadas Pollo asado con patatas y verduras Fruta, pan y agua	
KCal.: 676	Lip.: 29,3 g	KCal.: 525	Lip.: 23 g	KCal.: 809	Lip.: 31,5 g	KCal.: 525	Lip.: 27,9 g	KCal.: 519	Lip.: 17,1 g
Prot.: 36,3 g	H.car.: 66,3 g	Prot.: 26,6 g	H.car.: 52,7 g	Prot.: 38,4 g	H.car.: 92,2 g	Prot.: 23,3 g	H.car.: 44,5 g	Prot.: 37,7 g	H.car.: 52,9 g
<u>Lunes 13</u>		<u>Martes 14</u>		<u>Miércoles 15</u>		<u>Jueves 16</u>		<u>Viernes 17</u>	
Judías blancas guisadas Huevos abiertos con ensalada Fruta, pan integral y agua		Sopa de verduras y estrellitas Tortilla española con queso y verduras salteadas Yogur, pan y agua		Judías verdes con patatas Lomo a la plancha con pimientos Fruta, pan y agua		Crema de calabacín Lenguado a la romana con ensalada Fruta, pan y agua		Lentejas con verduras Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta, pan y agua	
KCal.: 567	Lip.: 39,5 g	KCal.: 585	Lip.: 22,9 g	KCal.: 602	Lip.: 25,7 g	KCal.: 608	Lip.: 41,9 g	KCal.: 577	Lip.: 49,3 g
Prot.: 28 g	H.car.: 61,6 g	Prot.: 23,2 g	H.car.: 69 g	Prot.: 37,1 g	H.car.: 54,8 g	Prot.: 33,9 g	H.car.: 60,2 g	Prot.: 26,1 g	H.car.: 44,1 g
<u>Lunes 20</u>		<u>Martes 21</u>		<u>Miércoles 22</u>		<u>Jueves 23</u>		<u>Viernes 24</u>	
Arroz con pisto Tortilla francesa con setas y queso Fruta, pan integral y agua		Acelgas con patata Guiso de pavo con verduras Yogur, pan y agua		Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta, pan y agua		Crema de zanahoria y calabaza Albóndigas con ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua		Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta, pan y agua	
KCal.: 679	Lip.: 26 g	KCal.: 557	Lip.: 22,5 g	KCal.: 639	Lip.: 23,2 g	KCal.: 622	Lip.: 24,1 g	KCal.: 724	Lip.: 36,2 g
Prot.: 16 g	H.car.: 83,6	Prot.: 33,7 g	H.car.: 54,3 g	Prot.: 49,6 g	H.car.: 57,3 g	Prot.: 18,2 g	H.car.: 79,8 g	Prot.: 32,7 g	H.car.: 66,2 g
<u>Lunes 27</u>		<u>Martes 28</u>		<u>Miércoles 29</u>		<u>Jueves 30</u>		<u>Viernes 31</u>	
Judías verdes salteadas Merluza al horno con ensalada Fruta, pan integral y agua		Judías blancas guisadas Sardinias con ensalada Fruta, pan y agua		Lasaña de verduras Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, pan y agua		Crema fría de puerros Tortilla española ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua		Sopa de verduras y estrellitas Huevos rellenos con lechuga y zanahoria rallada Yogur, pan y agua	
KCal.: 644	Lip.: 36,9 g	KCal.: 654	Lip.: 27,5 g	KCal.: 737	Lip.: 27,3 g	KCal.: 518	Lip.: 14,8 g	KCal.: 608	Lip.: 27,1 g
Prot.: 29,4 g	H.car.: 41,9 g	Prot.: 39,7 g	H.car.: 61,2 g	Prot.: 46,4 g	H.car.: 75,4 g	Prot.: 14,7 g	H.car.: 65,6 g	Prot.: 32 g	H.car.: 57,9 g

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

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)

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



COLEGIO SANTA ANA
C/ Coso, 18 – 50700 Caspe - Tel. 976630396



Mayo 2024

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
3	Tortilla francesa con queso
7	Tortilla española con queso y ensalada
10	Lenguado al horno con patatas y verduras
15	Sardinas con huevo duro
21	Huevos abiertos con tomate y ensalada
23	Brochetas de queso y calabacín
29	Lenguado a la plancha

SANDRA GÓMEZ GONZÁLEZ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CYL00273

