Ana Fanlo Barreu
Dietista–Nutricionista
Nº Col. ARAOO167

MENU ESCOLAR NOVIEMBRE

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	Día 3. Acelgas rehogadas con jamón Serrano Pechugas al horno con pimientos Pera *Sautéed chards with ham/ Baked chicken breasts with peppers/Pear*	Día 4. Garbanzos con salsa de cebolla Salmón al horno con lechuga [4,6] Naranja Chickpeas with onion sauce/ Baked salmon with lettuce/orange	Día 5 Puré de zanahoria Pavo guisado con patatas, guisante y zanahoria con tomate Plátano *Carrot purée/ stewed turkey with potatoes, peas and carrot with tomato* *Banana*	Día 6 Spaguettis integrales con salsa boloñesa [2] Huevos rellenos de atún y pepino 1,6 Caqui Whole wheat spaghetti with bolognese sauce/ stuffed eggs with tuna and cucumber/ Persimmon
3-6 años 593 kcal y de 7-12 años 760 Kcal				
Día 9. Paella de marisco [4,5,6,14] Pechugas de pavo a la plancha con lechuga [6] Plátano *Seafood paella/ grilled turkey breasts with lettuce/banana*	Día 10. Borraja con patata Huevos al horno con ensalada de tomate y pepino [1,6] Manzana *Borage with potato/baked eggs with tomato and cucumber salad/apple*	Día 11. Lentejas con verduritas y arroz [2] Lenguado al horno con salsa de cebolla y ensalada de tomate [4,6] Naranja *Lentils with vegetables and rice/baked sole with onion sauce and tomato salad/ orange*	Día 12. Judías verdes con patata Lomo de cerdo a la plancha con guarnición de pimientos Ciruela *Green beans with potatoes/ grilled loin of pork with peppers/plum*	Día 13. Espirales integrales con atún y tomate [2,4] Pastel de alubias con cebolla y tomate Mandarina *Whole wheat fusilli with tuna and tomato/ bean casserole with tomato/mandarine*
3-6 años 593 kcal y de 7-12 años 760 Kcal				
Día 16. Arroz integral con verduras Huevos revueltos con queso y ensalada de tomate [1,3,6] Pera *Brown rice with vegetables/ scrambled eggs with cheese and tomato salad/ Pear*	Día 17. Espinacas rehogadas con jamón serrano Pollo asado con patatas Manzana *Sautéed spinach with ham/ baked chicken with potatoes/apple*	Día 18. Alubias blancas con verduritas y arroz Merluza la horno con lechuga [4,6] Plátano *White beans with vegetables and rice/ Baked hake with lettuce/banana*	Día 19. Vichyssoise Ternera guisada con zanahoria y patatas Ciruela Vichyssoise/ stewed veal with carrot and potatoes/plum	Día 20. Macarrones integrales con tomate [2] Tofu marinado con lechuga [8,6] Mandarina Whole wheat macaroni with tomato/ Marinated tofu with lettuce/ Tangerine
3-6 años 593 kcal y de 7-12 años 760 Kcal				
Día 23. Risotto de setas [3] Tortilla francesa y lechuga [1,6] Manzana *Mushroom risotto/ plain omelet and lettuce/apple*	Día 24. Sopa de verduras con fideos [2] Magro de cerdo al horno con tomate y lechuga [6] Pera *Vegetable soup with noodles/ Roasted lean pork with tomato and lettuce/ Pear*	Día 25. Guisantes con cebolla Ventresca de atún al horno con lechuga [4,6] Mandarina *Peas with onion/ Baked tuna belly with lettuce/ Tangerine*	Día 26. Crema de calabaza Filete de pavo al horno con patatas fritas Caqui *Pumpkin cream/ baked turkey fillet with fries /Persimmon*	Día 27. Fideua de marisco [2,4,5,14] Hamburguesa de lenteja con daditos de tomate. Plátano *Seafood fideua/ lentil hamburger with diced tomatoes/banana*
3-6 años 593 kcal y de 7-12 años 760 Kcal				
Día 30. Arroz integral a la banda con cebolla, gambas y sepia [6] Bacalao al horno con champiñones. Ciruela *Brown rice with seafood/baked cod with mushrooms/plum*				
3-6 años 593 kcal y de 7-12 años 760 Kcal				

1. **Huevo 2. Cereales con gluten 3. Lácteos 4.Pescado 5. Crustáceos 6. Dióxido de azufre y sulfitos 7.Cacahuete 8.Soja 9.Frutos secos 10.Apio 11.Mostaza 12.Sésamo 13. Altramuces 14.Moluscos**

Responsabilidad y elaboración del menú: Dirección **Revisado por la dietista nutricionista Ana Fanlo Barreu nº colegiada ARA00167**

Todos los días se ofrecerán pan integral y agua en las comida

Recuerda incluir más días huevo a tu alimentación

Calibración del menú escolar, basado en las cantidades recomendadas para cada grupo de edad, recogida en el anexo **I del documento de consenso de la ¨Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022**¨

El aporte calórico del día será 3-6 años 593 kcal y de 7-12 años 760 Kcal, siendo de carácter orientativo, ya que hay factores individuales (sexo, edad, crecimiento, actividad física...) que modulan estas necesidades energéticas

Cumpliendo el **RD 1420/2006** todo producto de pesca para consumir el crudo o prácticamente en crudo han sido previamente congelados

Declaración de alérgenos en el menú, según el **Reglamento Europeo 1169/2011** de alergias e intolerancias

En los cálculos nutricionales del día, está incluido el pan y el postre para cada grupo de edad

Se utiliza aceite de oliva en todas las preparaciones y no se usan alimentos o ingredientes con potenciadores de sabor, como el gutamato monosódico.