

# Sta. María de la Esperanza

Mayo 2018  
Basal 3-8 años



		<b>MIERCOLES 2</b> Lentejas estofadas <i>Stew lentils</i>  San Jacobo con ensalada <i>San Jacobo with salad</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	<b>JUEVES 3</b> Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i>  Tortilla de chorizo con lama de queso y ensalada <i>Omelette with cheese lama and salad</i>  Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> 	<b>VIERNES 4</b> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><b>FESTIVO</b></p>	kcal 548,63 Prot (g) 32,48 Lip (g) 20,12 HC (g) 50,69
<b>VIERNES 7</b> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;"><b>FESTIVO</b></p>	<b>MARTES 8</b> Espirales con chorizo <i>Spirals with chorizo</i>  Croquetas de jamón con ensalada <i>Ham Croquettes with salad</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	<b>MIERCOLES 9</b> Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i>  Tilapia en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>  Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> 	<b>JUEVES 10</b> Crema de verduras <i>Vegetables cream</i>  Pollo asado con patatas <i>Grilled chicken with potatoes</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	<b>VIERNES 11</b> Garbanzos con arroz <i>Chickpeas with rice</i>  Tortilla francesa con lama de pavo y rodaja de tomate <i>French omelette with cheese lama and tomato slice</i>  Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> 	kcal 591,52 Prot (g) 31,21 Lip (g) 25,41 HC (g) 43,48
<b>LUNES 14</b> Macarrones gratinados <i>Gratin macaroni</i>  Hamburguesa en salsa de zanahoria <i>Hamburger in carrot sauce</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	<b>MARTES 15</b> Borraja con patatas <i>Swiss chard with potatoes</i>  Lomo a la riojana con lechuga <i>Riojana loin and lettuce</i>  Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> 	<b>MIERCOLES 16</b> Alubias blancas con verduras <i>Beans with vegetables</i>  Ventresca al horno con tomate <i>Baked belly with tomato</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	<b>JUEVES 17</b> Sopa de cocido <i>Soup cooked</i>  Pechugas empanadas con lechuga <i>Breasts with lettuce</i>  Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> 	<b>VIERNES 18</b> Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i>  Tortilla de patata con ensalada <i>Potatoes omelette with salad</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	kcal 560,41 Prot (g) 30,87 Lip (g) 21,76 HC (g) 49,59
<b>LUNES 21</b> Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>  Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	<b>MARTES 22</b> Acelgas con jamón  Pollo pepitoria <i>Pepitoria chicken</i>  Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> 	<b>MIERCOLES 23</b> Espaguetis con queso y tomate <i>Spaguettis with cheese and tomato</i>  Tortilla de atún con lama de jamón de york y lechuga <i>Tuna omelette with ham and lettuce</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	<b>JUEVES 24</b> Crema reina <i>Queen cream</i>  Salchichas frescas con tomate <i>Sausages with tomato</i>  Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> 	<b>VIERNES 25</b> Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i>  Lomo en salsa con ensalada de tomate <i>Loin in sauce with tomato salad</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	kcal 558,11 Prot (g) 30,84 Lip (g) 26,66 HC (g) 55,82
<b>LUNES 28</b> Brócoli con patatas <i>Broccoli with potatoes</i>  Hamburguesa con tomate <i>Hamburger with tomato</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	<b>MARTES 29</b> Espirales napolitana <i>Napolitana spirals</i>  Pechugas a la plancha con rodaja de tomate <i>Chicken with tomato slice</i>  Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> 	<b>MIERCOLES 30</b> Alubias con verduras <i>Beans with vegetables</i>  Merluza a la plancha con ensalada <i>Hake with salad</i>  Yogur y Pan / <i>Yogurt and bread</i> 	<b>JUEVES 31</b> Sopa de fideos con picadillo de huevo <i>Egg noodle soup with egg hash</i>  Lomo adobado con zanahoria baby <i>Marinated loin with baby carrot</i>  Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> 	kcal 583,97 Prot (g) 30,69 Lip (g) 24,61 HC (g) 41,28	

"Queremos escucharte para servirte bien"

# ¿Sabías Que...?

## Frutas de temporada

La primavera es la estación del color. Poco a poco se acaban los cítricos invernales pero podemos compensarlo con los fresones que también son muy ricos en vitamina C. Si eliges fruta de temporada será más sabrosa, económica y mantendrá mejor sus características nutricionales. Los nísperos o las fresas son frutas específicas de este mes y hasta final de verano podrás encontrar en el mercado melocotón, sandía, cerezas o albaricoques. Recuerda que lo recomendable es consumir 5 raciones diarias de frutas y verduras.



¡Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

\* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015

Nuestros menús están elaborados y supervisados por Dietistas-Nutricionistas siguiendo la Guía de Comedores Escolares de la CCAA de Aragón

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La cena es un momento tan importante como la comida, por ello hay que planificarla bien, primer plato, segundo y postre, debe aportar entre el 25-30% de la energía diaria y tiene que ser complementaria con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal.

### Comida

### Cena



Cereal, patata o legumbre	----->	Verdura/Hortaliza
Verdura	----->	Cereal o Patata
Carne	----->	Pescado o Huevo
Pescado	----->	Carne magra o Huevo
Huevo	----->	Carne magra o Pescado
Fruta	----->	Lácteo o Fruta
Lácteo	----->	Fruta



Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad entre las normas **UNE-EN-ISO 9001:2015 "Sistema de Gestión de Calidad"** y **UNE-EN-ISO 22000:2005 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"**

