

Sta. María de la Esperanza

Diciembre 2017
Basal 3-8 años



<p>LUNES 4</p> <p>Garbanzos estofados <i>Braised chickpeas</i></p> <p>Escalope empanado con lechuga <i>Breaded escalope with lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MARTES 5</p> <p>Sopa de fideos con picadillo de huevo <i>Egg noodle soup with egg hash</i></p> <p>Hamburguesas en salsa con lechuga <i>Hamburger with sauce and lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MIERCOLES 6</p>	<p>JUEVES 7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VIERNES 1</p> <p>Arroz con pescado <i>Rice with fish</i></p> <p>Salchichas viena con tomate <i>Sausage with tomato</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>kcal 596,47 Prot (g) 29,41 Lip (g) 25,9 HC (g) 52,17</p>
<p>VIERNES 11</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato</i></p> <p>Salmón en salsa <i>Salmon in sauce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MARTES 12</p> <p>Borrajá con patatas <i>Swiss chard with potatoes</i></p> <p>Pollo guisado con ensalada <i>Stewed chicken</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	<p>MIERCOLES 13</p> <p>Coditos con chorizo <i>Coditos with chorizo</i></p> <p>Tortilla francesa con lama de jamón york y rodaja de tomate <i>French omelette with ham slush york and tomato slice</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Yogur and bread</i></p>	<p>JUEVES 14</p> <p>Lentejas montañesa <i>Mountain lentils</i></p> <p>Croquetas de jamón con ensalada <i>Ham Croquettes with Salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>VIERNES 15</p> <p>Crema de calabacín <i>Cream of zucchini</i></p> <p>Lomo a la riojana <i>Riojana loin</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>kcal 583,97 Prot (g) 30,69 Lip (g) 24,61 HC (g) 41,28</p>
<p>LUNES 18</p> <p>Macarrones napolitana <i>Macarroni napolitana</i></p> <p>Bacalao a la vizcaína <i>Cod to vizcaina</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MARTES 19</p> <p>Alubias blancas con verduras <i>Beans with vegetables</i></p> <p>Tortilla de atún con ensalada <i>Tuna omelette with salad</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>MIERCOLES 20</p> <p>Sopa de pescado <i>Fish soup</i></p> <p>Pollo asado con lechuga <i>Chicken with lettuce</i></p> <p>Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i></p>	<p>JUEVES 21</p> <p>Arroz mixto <i>Mixed rice</i></p> <p>Ventresca en salsa verde <i>Ventresca with green sauce</i></p> <p>Yogur y Pan / <i>Flan and bread</i></p>	<p>VIERNES 22</p> <p>Canelones <i>Cannelloni</i></p> <p>Pizza <i>Pizza</i></p> <p>Natillas y pan</p>	<p>kcal 560,41 Prot (g) 30,87 Lip (g) 21,76 HC (g) 49,59</p>



FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO

"Queremos escucharte para servirte bien"

¿Sabías Que...?

¡UNA BUENA MERIENDA!

Una merienda saludable debe incluir alimentos variados y nutritivos. Es recomendable moderar el consumo de alimentos muy calóricos o con exceso de grasas saturadas y azúcar que pueden ser perjudiciales si se toman en exceso y pueden causar sobrepeso, obesidad y otras patologías. Elige cereales, frutas, bocadillos, zumos naturales, yogures, queso...

Evita el error de darles "algo dulce y rápido" ya que con ello se sacian rápidamente pero no les aportan los nutrientes esenciales que ellos necesitan después de un intenso día de clases y juegos.



¡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 9001:2008 "Sistema de Gestión de Calidad"** y **UNE-EN-ISO 22000:2005 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"**

