

# Colegio Cantín y Gamboa

Basal 9 a 13 años

Septiembre 2019



2 **LUNES** 3 **MARTES** 4 **MIERCOLES** 5 **JUEVES** 6 **VIERNES**

9		10	Coditos carbonara Carbonara Coditos	11	Acelgas con patatas Broccoli with potatoes		12	Arroz con tomate Rice with tomato	kcal 736,4 Prot (g) 30,97 Lip (g) 46,47 HC (g) 71,04	
			Pechugas empanadas con calabacín Breasts griddle with zucchini		Pavo estofado Stewed turkey			Tortilla de atún con lechuga Tuna omelette with lettuce		
			Fruta y Pan / Fruit and bread		Fruta y Pan / Fruit and bread			Yogur y Pan / Fruit and bread		
16	Lentejas villalar Stew lentils	17	Judías verdes con patatas Green beabs with potatoes	18	Arroz mixto Mix rice	19	Alubias con chorizo Beans with chorizo	20	Macarrones gratinados Gratin macarroni	kcal 716,61 Prot (g) 40,94 Lip (g) 28,59 HC (g) 73,58
	Escalopines en salsa de quesos con ensalada Escalopines in cheese sauce with salad		Pollo pepitoria con mezcum de lechugas Chicken pepitoria with lettuce mixture		Merluza en salsa americana Hakewith american sauce		Albóndigas con tomate Meatballs with tomato		Tortilla francesa con lama de queso y ensalada Omelette with cheese lama and salad	
	Fruta y Pan / Fruit and bread		Fruta y Pan / Fruit and bread		Fruta y Pan / Fruit and bread		Yogur y Pan / Yogur and bread		Fruta y Pan / Fruit and bread	
23	Arroz con tomate Rice with tomato	24	Garbanzos estofados Chickpeas	25	Brócoli con jamón Brocoli with ham	26	Espaguetis con atún Spaghetti with tuna	27	Lentejas con arroz Stew lentils	kcal 754,98 Prot (g) 41,40 Lip (g) 25,66 HC (g) 57,94
	Ventresca en salsa verde Hake in green sauce		Pavo plancha con verduras de la huerta Turkey with vegetables from the garden		Pollo asado con lechuga Grilled chicken with lettuce		Salchichas frescas al horno con ensalada Fresh sausages baked with salad		Tortilla española con tomate Spanish tortilla with tomato	
	Fruta y Pan / Fruit and bread		Fruta y Pan / Fruit and bread		Yogur y Pan / Yogurt and bread		Fruta y Pan / Fruit and bread		Fruta y Pan / Fruit and bread	
30	Judías verdes con patatas Green beabs with potatoes								kcal 741,84 Prot (g) 40,36 Lip (g) 23,25 HC (g) 60,47	
	Pechugas en salsa de naranja con ensalada de maíz Breaded chicken with zucchini									
	Fruta y Pan / Fruit and bread									

"Queremos escucharte para servirte bien"

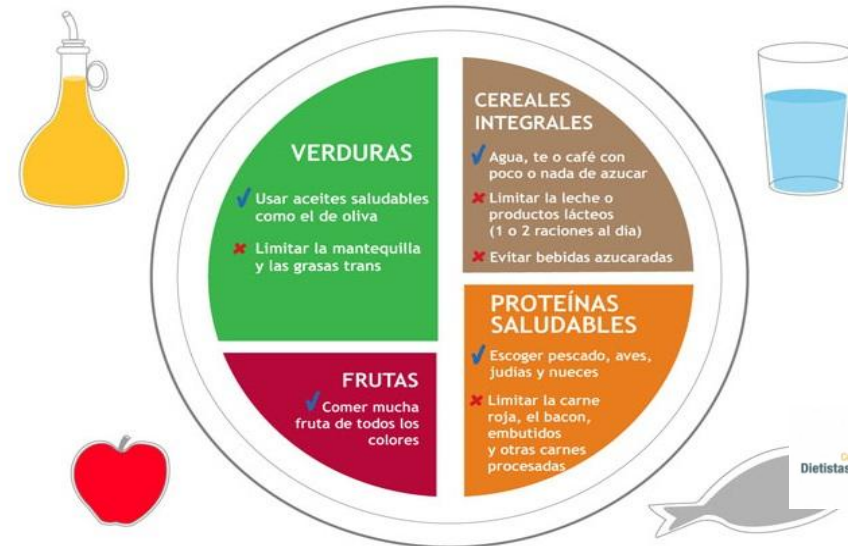


### Recomendaciones para la cena

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
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

### EL PLATO SALUDABLE



¡ 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. La Guía de Comedores Escolares de la CCAA de Aragón

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"