



# SEPTIEMBRE

Colegio Público IVAF Luis Fortich

2023

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Ensalada variada 3 componentes <b>Espaguetis ecológicos</b> a la napolitana (GL+L+H) Rape al horno con zanahoria (PS+ML+CR) Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Hervido valenciano Merluza a la romana (PS+GL+H) Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con jamón york y loncha de queso (H+S)+L Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Arroz al horno Croquetas de pollo (GL+L+H+CR+ML+PS) Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Sopa de estremitas (GL+H) Pollo rustido al limón y romero Yogur de sabores y pan	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Ensalada variada 3 componentes Judía verde con patata Ternera de guisar en salsa de verduras Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Ensalada de legumbre con huevo duro (H) Merluza en salsa con brócoli al vapor (PS) Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Arroz caldoso de pollo y judías Tortilla francesa con queso (H+L) Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Ensalada de pasta con huevo duro (GL+H+SL) Abadejo al horno con zanahoria (PS+CR+ML) Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Crema de <b>calabaza ecológica</b> con cúrcuma y aceite de oliva virgen Cinta de lomo de cerdo en salsa de verduras Yogur de sabores y pan	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Ensalada variada 3 componentes Sopa de <b>fideos ecológicos</b> (GL) Longanizas frescas al horno en salsa de tomate (SL+GL+H+L+SJ) Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes <b>Macarrones ecológicos</b> con tomate (GL) Tortilla de patata con jamón york (H+S) Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Arroz a la cubana Ventresca de merluza ( <b>Certificada en Pesca Sostenible</b> ) al horno con judías verdes (PS) Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Crema de verduras (SL) Muslitos de pollo al horno con patatas panadera Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada variada 3 componentes Lentejas con patata y zanahoria Bacalao romana (PS+GL+H) Yogur de sabores y pan	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
<b>1º PLATO</b> Pasta, arroz, legumbres Verduras	<b>1º PLATO</b> Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b> Carne Pescado Huevo	<b>2º PLATO</b> Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b> Verdura Patata	<b>GUARNICIÓN</b> Verdura o patata Verdura
<b>POSTRE</b> Lácteo Fruta	<b>POSTRE</b> Fruta Lácteo

Al ser un plato más limitado para la comida del medio día, se recomienda el consumo de huevo en las cenas al menos 1 o 2 veces por semana.



información nutricional más completa en [www.comerbien.es](http://www.comerbien.es)

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

Información contenida de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011)



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA  
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167  
[ofizar@comerbien.es](mailto:ofizar@comerbien.es)

Po. La Yesera, sector 8, B-8  
39612 PARBAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria)  
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953  
[ofisan@comerbien.es](mailto:ofisan@comerbien.es)

