

Escolapios Barbastro
BASAL

		LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
SEMANA 1	Primero	Espirales napolitana				Crema de calabacín				Arroz integral con verduras				Acelgas con patatas salteadas				Lentejas con verduras							
	Segundo	Merluza en salsa verde				Salteado de garbanzos con cous cous				Pollo al chilindrón				Albóndigas a la jardinera				Tortilla de champiñones							
	Guarnición	Lechuga y espárragos				-				Ensalada de tomate y pepino				-				Lechuga, zanahoria y maíz							
	Postre	Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca o Yogur natural							
	Pan	Pan				Pan integral				Pan				Pan integral				Pan							
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal			
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		542	26,7	11,5	78,6	659	20,4	15,4	101,4	679	35,5	22,9	78,9	579	19,7	21,5	68,1	666	32,5	23,1	76,1	625	27	19	81
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		688	34,0	14,6	99,8	838	25,9	19,5	128,9	863	45,1	29,1	100,3	736	25,0	27,3	86,6	847	41,3	29,3	96,7	794	34	24	102
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		818	40,4	17,3	118,7	996	30,8	23,2	153,2	1026	53,6	34,6	119,2	875	29,7	32,4	102,9	1007	49,1	34,9	114,9	944	41	28	122
SEMANA 2	Primero	Menestra de verduras salteadas				Macarrones integrales con atún				Crema de guisantes				Paella marinera				Patatas estofadas con verduras							
	Segundo	Tortilla de patata casera				Estofado de ternera con zanahoria y champiñones				Alubias pintas salteadas con arroz				Rodaja de merluza a la romana				Redondo de pavo al horno							
	Guarnición	Lechuga, col y zanahoria				Ensalada de tomate				-				Calabacín asado				Ensalada de tomate y pimiento							
	Postre	Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca				Yogur natural							
	Pan	Pan				Pan integral				Pan				Pan integral				Pan							
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal			
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		541	23,1	22,8	58,5	835	36,0	40,3	77,0	667	21,0	10,6	110,6	657	24,5	19,6	92,0	755	30,3	28,8	88,6	691	27	24	85
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		688	29,4	29,0	74,3	1061	45,8	51,2	97,9	848	26,6	13,4	140,6	835	31,2	24,9	116,9	959	38,5	36,6	112,5	878	34	31	108
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		818	34,9	34,5	88,3	1261	54,4	60,8	116,3	1008	31,7	16,0	167,1	992	37,0	29,7	139,0	1140	45,7	43,5	133,8	1044	41	37	129
SEMANA 3	Primero	Crema de verduras				Arroz integral con tomate y huevo cocido				Verdura tricolor al aceite de ajo				Cuditos gratinados				Alubias blancas con verduras							
	Segundo	Garbanzos salteados con verduras y pasas				Pollo en salsa de quesos				Salmón al horno				Huevos al horno con pisto				Salchichas frescas a la plancha							
	Guarnición	Patata panadera al horno				Lechuga y maíz				Tomate asado				Lechuga, tomate y aceitunas				Ensalada de col y zanahoria							
	Postre	Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca o Yogur natural				Fruta fresca				Fruta fresca							
	Pan	Pan				Pan integral				Pan				Pan integral				Pan							
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal			
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		629	20,7	12,5	101,1	717	41,9	26,0	74,4	600	28,2	22,7	65,4	582	20,6	19,9	75,0	690	27,9	27,6	73,6	644	28	22	78
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		799	26,3	15,8	128,4	911	53,2	33,0	94,6	762	35,8	28,9	83,1	740	26,2	25,3	95,4	877	35,4	35,0	93,6	818	35	28	99
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		950	31,2	18,8	152,7	1083	63,2	39,3	112,4	906	42,5	34,3	98,8	879	31,2	30,1	113,3	1042	42,1	41,6	111,2	972	42	33	118
SEMANA 4	Primero	Pasta integral con pollo y verduras				Verdura del tiempo rehogada				Lentejas con zanahoria				Crema de brócoli				Paella de verduritas							
	Segundo	Guisantes salteados con patatas				Tortilla de patata y cebolla casera				Lenguado al horno				Magra al ajillo				Rape al horno							
	Guarnición	-				Ensalada de tomate y aceitunas				Ensalada mixta				Patatas fritas				Lechuga y pepino							
	Postre	Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca o Yogur natural				Fruta fresca							
	Pan	Pan				Pan integral				Pan				Pan integral				Pan							
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal			
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		595	23,2	10,2	92,1	618	19,8	32,8	54,5	577	35,3	15,2	68,8	714	41,5	29,1	65,1	538	23,0	11,0	83,4	608	29	20	73
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		756	29,5	13,0	117,0	785	25,1	41,6	69,2	733	44,8	19,3	87,5	907	52,8	37,0	82,7	683	29,2	13,9	106,0	773	36	25	92
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		899	35,1	15,5	139,1	933	29,9	49,5	82,3	872	53,3	22,9	104,0	1078	62,7	44,0	98,3	812	34,7	16,5	125,9	919	43	30	110
SEMANA 5	Primero	Potaje de garbanzos				Crema de calabaza y zanahoria				Arroz con verduras				Col con patatas salteada				Macarrones integrales al gratén							
	Segundo	Pollo asado				Alubias blancas salteadas con ajo y perejil				Hamburguesa a la plancha				Merluza a la marinera				Tortilla francesa casera							
	Guarnición	Lechuga, zanahoria y remolacha				Patatas al horno				Ensalada de tomate				Verduritas salteadas				Lechuga, espárragos y maíz							
	Postre	Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca				Yogur natural				Fruta fresca							
	Pan	Pan				Pan integral				Pan				Pan integral				Pan							
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal			
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		694	40,4	25,0	70,5	558	17,4	10,5	87,2	685	20,0	19,6	86,1	626	36,0	22,3	64,8	618	24,5	22,6	75,9	636	28	20	77
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		881	51,3	31,7	89,5	709	22,1	13,3	110,8	870	25,4	25,0	109,4	795	45,7	28,4	82,4	785	31,1	28,7	96,4	808	35	25	98
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		1048	61,0	37,7	106,4	843	26,2	15,8	131,7	1034	30,2	29,7	130,1	945	54,3	33,7	97,9	933	36,9	34,1	114,6	961	42	30	116
SEMANA 6	Primero	Brócoli salteado con zanahoria				Cuditos con tomate				Judías verdes al ajillo				Arroz integral salteado con champiñones				Alubias pintas con verduras							
	Segundo	Ternera a la jardinera				Salmón al horno				Lentejas con arroz y verduras				Merluza encebollada				Huevos con bechamel gratinados							
	Guarnición	Arroz salteado				Lechuga y zanahoria				-				Ensalada de tomate y maíz				Lechuga, cebolla y aceitunas							
	Postre	Fruta fresca				Fruta fresca				Fruta fresca o Yogur natural				Fruta fresca				Fruta fresca							
	Pan	Pan				Pan integral				Pan				Pan integral				Pan							
		Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Kcal	Prot.	Lip.	HC	Promedio semanal			
Valor. nutricional: de 3 a 8 años		748	34,3	37,1	64,2	596	26,1	20,4	72,4	593	26,0	10,9	88,8	518	24,2	11,9	73,8	680	30,2	25,0	74,5	627	28	21	75
Valor. nutricional: de 9 a 13 años		950	43,6	47,2	81,6	957	33,2	25,9	92,0	753	33,1	13,8	112,9	658	30,8	15,1	93,8	864	38,4	31,7	94,6	797	36	27	95
Valor. nutricional: de 14 a 18 años		1130	51,9	56,1	97,0	700	39,4	30,8	109,3	895	39,3	16,5	134,2	782	36,6	17,9	111,4	1027	45,6	37,7	112,5	947	43	32	111