

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Los menús están pensados para que cumplan con la “guía de comedores escolares de la Comunidad de Aragón”:

Enclave Natural	Niños/as de 3 a 8 años			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Energía (Kcal)	584	582	584	587
Hidratos de carbono (g)	80	80	80	81
Proteínas (g)	22	22	22	22
Grasas (g)	19	19	19	20

Enclave Natural	Niños/as de 9 a 13 años			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Energía (Kcal)	740	742	740	755
Hidratos de carbono (g)	102	102	102	104
Proteínas (g)	28	28	28	28
Grasas (g)	25	25	25	25



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

	COMIDA	CENA
PRIMEROS PLATOS	Pasta, arroz, legumbre, verdura con patata	Verduras u hortalizas cocinadas o crudas
SEGUNDOS PLATOS	Carne Pescado Huevo	Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
GUARNICIÓN	Verduras u hortalizas cocinadas o crudas	Pan o patata
POSTRE	Fruta Lácteo	Lácteo Fruta

“Menú mensual saludable, equilibrado y pensado para mejorar la salud de los más pequeños”