






| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------|--|--|---|--|--|
| 03 al 07 | GUIANTES CON JAMÓN DE TERUEL Y PATATA A CUADRO PECHUGA DE POLLO EMPANADA C/ENSALADA  FRUTA | ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO A LA PLANCHA C/ENSALADA  YOGUR | FIESTA | MACARRONES ECOLÓGICOS C/TOMATE Y QUESO  MERLUZA A LA ROMANA CON HARINA INTEGRAL ECOLÓGICA DE TRIGO ARAGÓN 03 C/LECHUGA FRUTA | CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS  HAMBURGUESAS DE GRAUS A LA PLANCHA C/PATATAS  FRUTA |
| 10 al 14 | LENTEJAS ECOLÓGICAS C/CHORIZO  PESCADILLA A LA ROMANA CON HARINA INTEGRAL ECOLÓGICA DE TRIGO ARAGÓN 03 C/ENSALADA FRUTA | ACELGAS FRESCAS DE LA HUERTA DE ZARAGOZA REHOGADAS  SAN JACOBO CASERO C/RODAJAS DE TOMATE FRUTA | ESPAGUETIS ECOLÓGICOS C/TOMATE  REDONDO DE PAVO C/VERDURAS YOGUR | ARROZ A LA CUBANA (CON HUEVO ECOLÓGICO)  VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA | SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS  MUSLO DE POLLO ASADO C/PATATAS  FRUTA |
| 17 al 21 | COLIFLOR ECOLÓGICA CON PATATA  LOMO EMPANADO C/ENSALADA  FRUTA | ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO FRUTA | PURÉ DE VERDURAS FRESCAS  JAMONCITOS DE POLLO A LA CHILINDRÓN  YOGUR | PASTA ECOLÓGICA NAPOLITANA  BACALAO A LA ROMANA CON HARINA INTEGRAL ECOLÓGICA DE TRIGO ARAGÓN 03 C/ENSALADA FRUTA | GARBANZOS C/ESPINACAS Y HUEVO DURO ECOLÓGICO  SALCHICHAS FRESCAS ELABORADAS ARTESANALMENTE C/ENSALADA  FRUTA |
| 24 al 28 | JUDÍAS VERDES CON PATATA  PECHUGA DE POLLO EMPANADA C/ENSALADA  FRUTA | LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ARROZ INTEGRAL  PALOMETA AL ORIO FRUTA | SOPA DE COCIDO CON FIDEOS ECOLÓGICOS  JAMÓN ASADO CON PATATAS YOGUR | CUSCÚS ECOLÓGICO CON GARBANZOS Y VERDURAS  ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE FRUTA | PATATAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA PESCADILLA MILANESA C/LECHUGA FRUTA |
| 31 | BORRAJA CON PATATA  HAMBURGUESA DE GRAUS C/GUARNICIÓN  FRUTA | Nuestros platos son caseros , elaborados en la cocina del Colegio, donde se empana, reboza, se forman los san jacobos, se cocinan las legumbres secas a fuego lento... | | | |



VALORACIÓN NUTRICIONAL MEDIA

Los menús están programados de tal forma que cumplan los siguientes valores nutricionales medios.

Niños/as de 3 a 8 años:

*HC: hidratos de carbono

| NUTRIENTE | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
|----------------|----------|----------|----------|----------|
| Energía (Kcal) | 596 | 608 | 601 | 599 |
| Proteínas (g) | 24,12 | 26,36 | 25,23 | 25,83 |
| HC* (g) | 75,1 | 73,86 | 69,97 | 75,77 |
| Grasas (g) | 20,29 | 21,29 | 22,64 | 19,68 |

Niños/as de 9 a 13 años:

| NUTRIENTE | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
|----------------|----------|----------|----------|----------|
| Energía (Kcal) | 766 | 781 | 772 | 770 |
| Proteínas (g) | 30,99 | 33,87 | 32,42 | 33,19 |
| HC (g) | 96,50 | 94,91 | 89,91 | 97,36 |
| Grasas (g) | 26,07 | 27,36 | 29,09 | 25,29 |

Chicos/as de 14 a 18 años:

| NUTRIENTE | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 |
|----------------|----------|----------|----------|----------|
| Energía (Kcal) | 971 | 990 | 979 | 976 |
| Proteínas (g) | 39,29 | 42,94 | 41,66 | 42,07 |
| HC (g) | 122,33 | 120,31 | 115,54 | 123,42 |
| Grasas (g) | 33,05 | 34,68 | 37,38 | 32,06 |

Guía básica para las cenas en función de las comidas:

| | COMIDA | CENA |
|-----------------|------------------------|--|
| PRIMEROS PLATOS | Pasta, arroz, legumbre | Verdura, puré de verduras, ensalada |
| | Verduras | Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata |
| SEGUNDOS PLATOS | Carne | Pescado o huevo |
| | Pescado | Carne o huevo |
| | Huevo | Carne o pescado |
| GUARNICIÓN | Verdura | Verdura o patata |
| | Patata | Verdura |
| POSTRE | Lácteo | Fruta |
| | Fruta | Lácteo |



JUAN DE LANUZA
COLEGIO



- Tenemos un acuerdo de colaboración con **Gardeniers** (centro especial de empleo de **ATADES** en Alagón dedicado a la agricultura ecológica) y con un pequeño agricultor de Movera, **Sébastien Debono** de **Huerto Natural**, que nos distribuyen las verduras frescas y ensaladas ecológicas de temporada.
- Las frutas y algunas verduras frescas son de **Frutas Jesús** de Calatayud, que nos sirve fruta fresca de temporada recogida en su mejor momento en el Valle del Jiloca. Los plátanos son de Canarias y los cítricos de la Comunidad Valenciana.
- Toda la pasta es ecológica, elaborada en Daroca por **Pastas Romero** con trigo duro de Aragón. Las lentejas son ecológicas de **Ecolécera** (Lécera).
- La harina integral y el pan de grano entero (integral, con semillas...) son de **Ecomonegros**, con trigo ecológico **Aragón 03** recuperado por esta empresa familiar de Leciñena.
- Nuestras carnes son frescas y locales, servidas por **Embutidos Aventín** de Graus. Las hamburguesas, también frescas, las prepara este mismo proveedor de forma tradicional.
- Las salchichas frescas se elaboran artesanalmente en Cuarte de Huerva (Zaragoza) por **Embutidos Aragón**.
- Cuando introducimos pollo ecológico este es de **Albalate del Cinca** (Huesca), criado por una empresa familiar y alimentados con pienso 100% ecológico. Los huevos ecológicos y de "gallinas felices" son de la granja **Torre Jirauta** en Peñaflo, donde las aves conviven en amplios espacios naturales.
- Los yogures, a día de hoy, son de Danone y forman parte de un programa para el desarrollo de **Productos Lácteos Sostenibles** del Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente. (<http://www.magrama.gob.es/es/megustalaleche/productos-lacteos-sostenibles/>)

Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de Combi Catering - Comer Bien, S.L. / R.72.01.06, que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello, en colaboración con el Área de Calidad del Colegio.



Sustainable Menu



JUAN DE LANUZA
COLEGIO

March 2014

| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY |
|--------------|---|---|---|--|--|
| 3rd to 7th | PEAS W/ TERUEL HAM AND POTATOES BREADED CHICKEN BREAST W/SALAD FRUIT | STEWED WHITE BEANS GRILLED PORK LOIN W/SALAD YOGHURT | HOLIDAY | ORGANIC PENNE W/TOMATA AND CHEESE MERLUZA A LA ROMANA CON HARINA INTEGRAL ECOLÓGICA DE TRIGO ARAGÓN 03 C/LECHUGA FRUIT | CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS HAMBURGUESAS DE GRAUS A LA PLANCHA C/PATATAS FRUIT |
| 10th to 14th | ORGANIC LENTILS W/CHORIZO BATTERED HAKE (ORGANIC WHOLE WHEAT ARAGÓN 03 FLOUR) W/SALAD FRUIT | STEWED FRESH CHARD HOMEMADE HAM AND CHEESE W/TOMATO SLICE FRUIT | ORGANIC SPAGHETTI W/TOMATO TURKEY LOAF W/VEGETABLES YOGHURT | RICE W/FRIED ORGANIC EGG HAKE IN PARSLEY SAUCE FRUIT | ORGANIC NOODLE SOUP BROILED CHICKEN THIGH W/POTATOES FRUIT |
| 17th to 21st | ORGANIC CAULIFLOWER W/POTATOES BREADED PORK W/SALAD FRUIT | THREE HAPPINESS RICE BAKED HAKE FRUIT | FRESH VEGETABLE PUREE CHICKEN DRUMSTICKS YOGHURT | ORGANIC NEAPOLITAN PASTA BATTERED COD (ORGANIC WHOLE WHEAT ARAGÓN 03 FLOUR) W/LETTUCE FRUIT | CHICKPEAS W/SPINACH AND ORGANIC HARD BOILED EGG TRADITIONALLY-MADE FRESH SAUSAGE W/SALAD FRUIT |
| 24th to 28th | GREEN BEANS W/POTATOES BREADED CHICKEN BREAST W/SALAD FRUIT | ORGANIC LENTILS W/BROWN RICE BATTETERED POMFRET FRUIT | BEEF BROTH W/ORGANIC NOODLES BAKED HAM W/POTATOES YOGHURT | ORGANIC COUSCOUS W/CHICKPEAS AND VEGETABLES MEATBALLS IN TOMATO SAUCE FRUIT | ORGANIC POTATOES IN RED PEPPER SAUCE BREADED FILLET OF HAKE W/LETTUCE FRUIT |
| 31st | BORAGE W/POTATO GRILLED HAMBURGER FROM GRAUS W/TOPPINGS FRUIT | All of our meals are just like home-cooked , prepared in our own school kitchen, where the portions are breaded, battered, the grilled cheese and ham is made from scratch, legumes are soaked the night before and slow cooked... | | | |

SUSTAINABLE MENU OPTION

Comemos de forma consciente, saludable y respetuosa con el medio ambiente.

AVERAGE NUTRITIONAL INFORMATION

All of our menus are designed to meet the following nutritional values.

Children from 3 to 8 years of age:

*CH: carbohydrates

| NUTRIENT | WEEK 1 | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 |
|---------------|--------|--------|--------|--------|
| Energy (Kcal) | 596 | 608 | 601 | 599 |
| Proteins (g) | 24.12 | 26.36 | 25.23 | 25.83 |
| CH* (g) | 75.1 | 73.86 | 69.97 | 75.77 |
| Fat (g) | 20.29 | 21.29 | 22.64 | 19.68 |

Children from 9 to 13 years of age:

| NUTRIENT | WEEK 1 | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 |
|---------------|--------|--------|--------|--------|
| Energy (Kcal) | 766 | 781 | 772 | 770 |
| Proteins (g) | 30.99 | 33.87 | 32.42 | 33.19 |
| CH* (g) | 96.50 | 94.91 | 89.91 | 97.36 |
| Fat (g) | 26.07 | 27.36 | 29.09 | 25.29 |

Adolescents from 14 to 18 years of age:

| NUTRIENT | WEEK 1 | WEEK 2 | WEEK 3 | WEEK 4 |
|---------------|--------|--------|--------|--------|
| Energy (Kcal) | 971 | 990 | 979 | 976 |
| Proteins (g) | 39.29 | 42.94 | 41.66 | 42.07 |
| CH* (g) | 122.33 | 120.31 | 115.54 | 123.42 |
| Fat (g) | 33.05 | 34.68 | 37.38 | 32.06 |

Basic guide for dinners based on lunch menus:

| | LUNCH | DINNER |
|---------------|------------------------|------------------------------------|
| FIRST COURSE | Pasta, rice, legumes | Vegetables, vegetable puree, salad |
| SECOND COURSE | Vegetables | Soup, pasta salad, rice, potatoes |
| SIDE DISH | Vegetables Potatoes | Vegetable or potato Vegetable |
| DESSERT | Dairy Product Fruit | Fruit Dairy Product |



JUAN DE LANUZA
COLEGIO



- We work with **Gardeniers** (an **ATADES** employment center for people with special needs in Alagón dedicated to organic farming) and with a small local farmer in Movera, **Sébastien Debono** from **Huerto Natural**, who supplies us with seasonal fresh vegetables and organic greens.
- Our fruits and some of our vegetables are from **Frutas Jesús** of Calatayud, who provides fresh seasonal fruit picked at its prime in the Jiloca Valley. Our bananas are from the Canary Islands and our citrus products from Comunidad Valenciana.
- All of our pasta is organic, produced in Daroca by **Pastas Romero** with wheat from Aragón. Our lentils are organic, from **Ecolécera** in Lécera.
- The whole wheat flour used for breadmaking as well as the different types of breads (whole wheat, with seeds,..) are from **Ecomonegros**, made from organic whole wheat **Aragón 03**, a traditional wheat recovered by this family-owned business in Leciñena.
- Our meat is fresh and local, provided by **Embutidos Aventín** in Graus. Our fresh hamburger patties are prepared by them following the traditional method.
- Our fresh sausage links are prepared in Cuarte de Huerva in Zaragoza by **Embutidos Aragón**.
- When we have organic chicken it is from **Albalate del Cinca** in Huesca. The chickens are raised on a family-run farm that feeds them 100% organic food. The organic eggs are from free-range chickens from **Torre Jirauta** farm in Peñafior.
- We are currently using Danone yogurts which are part of a nation-wide governmental program designed to produce **sustainable dairy products**, using fresh, local milk. (<http://www.magrama.gob.es/es/megustalaleche/productos-lacteos-sostenibles/>)

All menus are designed and reviewed by the Combi Catering - Comer Bien, S.L. / R.72.01.06 Quality Dept., in partnership with the Juan de Lanuza School Quality Dept.

