



	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 <b>caseros</b> , 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 <b>home-cooked</b> , 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 breading 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.

