


















Menú escolar C.E.I.P. Santiago Apóstol (Grañén)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1º Lentejas estofadas con verduras (cebolla, tomate, calabaza)</p> <p>2º Tortilla de patata con guarnición de lechuga aliñada</p> <p>Postre: Naranja</p> 	<p>1º Judías verdes cocidas con patata</p> <p>2º Pescadilla en salsa marinera (ajo, cebolla, harina de trigo, caldo de pescado sin apio, pimentón y perejil)</p> <p>Macedonia de fruta (kiwi, piña, manzana, pera y plátano)</p> <p>Postre:</p> 	<p>Ratatouille de verduras al horno (tomate natural, calabacín, ajo, berenjena y tomate triturado)</p> <p>2º Arroz con pollo y verduras (cebolla, ajo, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde y tomate)</p> <p>Postre: Manzana</p>	<p>Crema de verduras (cebolla, puerro, calabacín, judía verde y acelga) con picatostes de pan integral</p> <p>2º Salmón al horno con cebolla, eneldo y naranja</p> <p>Postre: Yogur natural</p> 	<p>Macarrones con salsa de verduras (calabacín, tomate triturado, cebolla, ajo y orégano) y atún en AOVE</p> <p>2º Pechugas de pollo encebolladas (cebolla y puerro)</p> <p>Postre: Plátano</p> 
<p>1º Espaguetis con salsa carbonara (cebolla, huevo, bacon y orégano)</p> <p>2º Alitas de pollo al horno</p> <p>Postre: Macedonia de fruta (kiwi, piña, manzana, pera y plátano)</p> 	<p>Garbanzos estofados con verduras (cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) y arroz</p> <p>2º Huevos rellenos de atún, tomate triturado y pimiento rojo asado</p> <p>Postre: Naranja</p> 	<p>1º Coliflor cocida con patata y gratinada con queso mozzarella</p> <p>2º Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, pimienta blanca, harina de trigo y caldo de pescado sin apio)</p> <p>Postre: Pera</p> 	<p>Sopa de pescado (puerro, zanahoria, cabeza de rape, bacalao, tomate, ajo y merluza) con arroz</p> <p>2º Albóndigas de cerdo y ternera (pan rallado, huevo, ajo y perejil) al horno con salsa de tomate (ajo, cebolla, pimiento rojo y tomate triturado)</p> <p>Postre: Manzana</p> 	<p>1º Puré de verduras de temporada (cebolla, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p>2º Lomo de cerdo a la plancha con guarnición de pimiento rojo asado</p> <p>Postre: Postre lácteo</p> 
<p>1º Acelgas cocidas con patata y rehogadas con ajo</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>2º Cebolla, ajo, tomate, pimienta negra, tomillo y pimiento verde)</p> <p>Postre: Pera</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de verduras sin apio, jamón, ternera, pollo y chorizo) con fideos</p> <p>2º Ternera estofada con verduras (cebolla, zanahoria, puerro, pimiento verde, pimiento rojo y tomate)</p> <p>Postre: Yogur natural</p> 	<p>Judías blancas con verduras y chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde)</p> <p>2º Tortilla de calabacín</p> <p>Postre: Plátano</p> 	<p>Arroz con verduras (cebolla, pimienta negra, ajo, pimiento verde y pimiento rojo)</p> <p>2º Albóndigas de cerdo y ternera (pan rallado, huevo, ajo y perejil) al horno con salsa de almendras (ajo, cebolla, almendras, pan y pimienta negra molida)</p> <p>Postre: Naranja</p> 	<p>Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, guisantes, patata y alcachofas)</p> <p>2º Merluza empanada (pan rallado, huevo, ajo y perejil) al horno con guarnición de lechuga aliñada</p> <p>Postre: Manzana</p> 
<p>Sopa de cocido (caldo de verduras sin apio, jamón, ternera, pollo y chorizo) sémola de arroz</p> <p>San Jacobos (lomo de cerdo, jamón cocido extra, queso mozzarella en lonchas, pan rallado y huevo)</p> <p>Postre: Manzana</p> 	<p>1º Borrajás cocidas con patata</p> <p>2º Pavo estofado (cebolla, zanahoria, tomate triturado, pimiento rojo y champiñones)</p> <p>Postre: Pera</p>	<p>Macarrones integrales con salsa boloñesa (tomate triturado, cebolla, orégano, ajo en polvo y carne picada de cerdo)</p> <p>2º Salmón encebollado</p> <p>Postre: Yogur natural</p> 	<p>1º Garbanzos con espinacas (cebolla y ajo)</p> <p>2º Huevos escalfados en salsa de tomate triturado y cebolla</p> <p>Postre: Plátano</p> 	<p>1º Crema de champiñones (cebolla y patata)</p> <p>2º Bacalao al horno a la Vizcaína (salsa de tomate triturado, ajo y pimiento rojo)</p> <p>Postre: Macedonia de fruta (kiwi, piña, manzana, pera y plátano)</p> 

*Todas las comidas van acompañadas de pan blanco (30 gr) y ensalada. Dos días a la semana se cambiará por pan integral (30 gr)
 **Este menú es rotatorio todo el curso escolar.
 ***La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 3 a 12 años.
 ****Estos menús cumplen con los requisitos de la guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón de 05/07/2013.
 Pueden estar sujetos a modificaciones por causas ajenas a nuestra organización.



Menú escolar C.E.I.P. Santiago Apóstol (Grañén)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 196,4; HC: 2,16 g; Prot: 12,56 g; Lip: 15,28 g 2º Kcal: 285,75; HC: 3,7 g; Prot: 15,47 g; Lip: 25,2 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35,2 g; Prot: 3,6 g; Lip: 1,34 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 245,5; HC: 2,7 g; Prot: 15,7 g; Lip: 19,1 g 2º Kcal: 381; HC: 5 g; Prot: 20,63 g; Lip: 33,63 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35,2 g; Prot: 3,6 g; Lip: 1,34 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 145,6; HC: 20,8 g; Prot: 4,88 g; Lip: 4,8 g 2º Kcal: 191,8; HC: 4,76 g; Prot: 23,1 g; Lip: 3,72 g Postre y guarnición: Kcal: 166; HC: 37,69 g; Prot: 3,82 g; Lip: 1,36 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 182; HC: 26,1 g; Prot: 6,1 g; Lip: 6 g 2º Kcal: 274; HC: 6,8 g; Prot: 33 g; Lip: 13 g Postre y guarnición: Kcal: 166; HC: 37,69 g; Prot: 3,82 g; Lip: 1,36 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 63,2; HC: 4,72 g; Prot: 12,68 g; Lip: 4,24 g 2º Kcal: 247,14; HC: 15,63 g; Prot: 23,15 g; Lip: 9,7 g Postre y guarnición: Kcal: 147; HC: 33,63 g; Prot: 3,09 g; Lip: 1,44 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 79; HC: 5,9 g; Prot: 2,1 g; Lip: 5,3 g 2º Kcal: 346; HC: 21,89 g; Prot: 32,42 g; Lip: 13,6 g Postre y guarnición: Kcal: 147; HC: 33,63 g; Prot: 3,09 g; Lip: 1,44 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 162; HC: 24,1 g; Prot: 3,8 g; Lip: 5,7 g 2º Kcal: 173,5; HC: 0,73 g; Prot: 16 g; Lip: 11,8 g Postre y guarnición: Kcal: 158; HC: 28,3 g; Prot: 3,93 g; Lip: 4,98 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 162; HC: 24,1 g; Prot: 3,8 g; Lip: 5,7 g 2º Kcal: 260,3; HC: 1,1 g; Prot: 24,1 g; Lip: 17,7 g Postre y guarnición: Kcal: 158; HC: 28,3 g; Prot: 3,93 g; Lip: 4,98 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 340; HC: 10,58 g; Prot: 15,41 g; Lip: 9,58 g 2º Kcal: 129,75; HC: 5,76 g; Prot: 15,69 g; Lip: 4,74 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 47,17 g; Prot: 4,34 g; Lip: 1,68 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 408; HC: 25,04 g; Prot: 26,93 g; Lip: 23,3 g 2º Kcal: 228,7; HC: 12,7 g; Prot: 18,5 g; Lip: 11,5 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 47,17 g; Prot: 4,34 g; Lip: 1,68 g</p>
<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 307,8; HC: 33,54 g; Prot: 13,32 g; Lip: 12,8 g 2º Kcal: 198; HC: 3,5 g; Prot: 16,1 g; Lip: 12,4 g Postre y guarnición: Kcal: 166; HC: 37,69 g; Prot: 3,82 g; Lip: 1,36 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 431; HC: 46,96 g; Prot: 18,65 g; Lip: 17,99 g 2º Kcal: 277,1; HC: 3,5 g; Prot: 33,3 g; Lip: 14,5 g Postre y guarnición: Kcal: 166; HC: 37,69 g; Prot: 3,82 g; Lip: 1,36 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 191,2; HC: 3,48 g; Prot: 17,28 g; Lip: 12 g 2º Kcal: 163,6; HC: 23,75 g; Prot: 6,75 g; Lip: 4,6 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35,2 g; Prot: 3,6 g; Lip: 1,34 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 239; HC: 4,35 g; Prot: 21,61 g; Lip: 15,03 g 2º Kcal: 327,2; HC: 47,5 g; Prot: 13,5 g; Lip: 9,2 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35,2 g; Prot: 3,6 g; Lip: 1,34 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 131,42; HC: 5,63 g; Prot: 17,2 g; Lip: 3,89 g 2º Kcal: 259; HC: 5,58 g; Prot: 25,8 g; Lip: 12,58 g Postre y guarnición: Kcal: 165; HC: 38,57 g; Prot: 3,33 g; Lip: 1,38 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 164; HC: 7,89 g; Prot: 24,05 g; Lip: 5,45 g 2º Kcal: 310,9; HC: 6,7 g; Prot: 31 g; Lip: 15,14 g Postre y guarnición: Kcal: 165; HC: 38,57 g; Prot: 3,33 g; Lip: 1,38 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 140,52; HC: 19,91 g; Prot: 3,27 g; Lip: 5,32 g 2º Kcal: 214,28; HC: 15,16 g; Prot: 13,73 g; Lip: 3,9 g Postre y guarnición: Kcal: 147; HC: 33,63 g; Prot: 3,09 g; Lip: 1,44 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 140,52; HC: 19,91 g; Prot: 3,27 g; Lip: 5,32 g 2º Kcal: 500; HC: 7,27 g; Prot: 31,78 g; Lip: 16,48 g Postre y guarnición: Kcal: 147; HC: 33,63 g; Prot: 3,09 g; Lip: 1,44 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 246; HC: 14,96 g; Prot: 12,72 g; Lip: 15,12 g 2º Kcal: 176,25; HC: 3,24 g; Prot: 11,92 g; Lip: 9,52 g Postre y guarnición: Kcal: 158; HC: 28,3 g; Prot: 3,93 g; Lip: 4,98 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 307,5; HC: 18,7 g; Prot: 15,9 g; Lip: 18,9 g 2º Kcal: 255; HC: 4,32 g; Prot: 27,19 g; Lip: 12,7 g Postre y guarnición: Kcal: 158; HC: 28,3 g; Prot: 3,93 g; Lip: 4,98 g</p>
<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 150,4; HC: 17,85 g; Prot: 6,28 g; Lip: 6 g 2º Kcal: 146,66; HC: 4,58 g; Prot: 15,3 g; Lip: 7,46 g Postre y guarnición: Kcal: 165; HC: 38,57 g; Prot: 3,33 g; Lip: 1,38 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 150,4; HC: 17,85 g; Prot: 6,28 g; Lip: 6 g 2º Kcal: 220; HC: 6,86 g; Prot: 23 g; Lip: 11,2 g Postre y guarnición: Kcal: 165; HC: 38,57 g; Prot: 3,33 g; Lip: 1,38 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 118,32; HC: 16,48 g; Prot: 3,04 g; Lip: 4,44 g 2º Kcal: 495; HC: 34 g; Prot: 27,25 g; Lip: 26,98 g Postre y guarnición: Kcal: 158; HC: 28,3 g; Prot: 3,93 g; Lip: 4,98 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 147,9; HC: 20,6 g; Prot: 3,8 g; Lip: 5,6 g 2º Kcal: 694; HC: 47,7 g; Prot: 38,16 g; Lip: 37,76 g Postre y guarnición: Kcal: 138; HC: 28,3 g; Prot: 3,93 g; Lip: 4,98 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 191,2; HC: 3,48 g; Prot: 17,28 g; Lip: 12 g 2º Kcal: 252,3; HC: 13,9 g; Prot: 10,4 g; Lip: 16,1 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 47,17 g; Prot: 4,34 g; Lip: 1,68 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 239; HC: 4,35 g; Prot: 21,61 g; Lip: 15,03 g 2º Kcal: 349,4; HC: 26,6 g; Prot: 19,2 g; Lip: 18,5 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 47,17 g; Prot: 4,34 g; Lip: 1,68 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 278,8; HC: 20,2 g; Prot: 3,58 g; Lip: 20,24 g 2º Kcal: 345,75; HC: 15,9 g; Prot: 18,5 g; Lip: 25,9 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35,2 g; Prot: 3,6 g; Lip: 1,34 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 348,6; HC: 25,25 g; Prot: 4,82 g; Lip: 25,3 g 2º Kcal: 461; HC: 21,21 g; Prot: 24,72 g; Lip: 31,98 g Postre y guarnición: Kcal: 131; HC: 35,2 g; Prot: 3,6 g; Lip: 1,34 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 111,36; HC: 3,12 g; Prot: 4,88 g; Lip: 8,72 g 2º Kcal: 142,14; HC: 16,35 g; Prot: 10,24 g; Lip: 4,1 g Postre y guarnición: Kcal: 147; HC: 33,63 g; Prot: 3,09 g; Lip: 1,44 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 139,2; HC: 3,9 g; Prot: 6,1 g; Lip: 10,9 g 2º Kcal: 199; HC: 22,89 g; Prot: 14,34 g; Lip: 5,8 g Postre y guarnición: Kcal: 147; HC: 33,63 g; Prot: 3,09 g; Lip: 1,44 g</p>
<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 75; HC: 9 g; Prot: 5,5 g; Lip: 2 g 2º Kcal: 383,57; HC: 15,6 g; Prot: 22,3 g; Lip: 25,3 g Postre y guarnición: Kcal: 147; HC: 33,63 g; Prot: 3,09 g; Lip: 1,44 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 419; HC: 61,77 g; Prot: 14,98 g; Lip: 12,21 g 2º Kcal: 537; HC: 21,89 g; Prot: 31,28 g; Lip: 35,5 g Postre y guarnición: Kcal: 147; HC: 33,63 g; Prot: 3,09 g; Lip: 1,44 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 204,8; HC: 19,36 g; Prot: 4 g; Lip: 12,32 g 2º Kcal: 104; HC: 4,46 g; Prot: 11,86 g; Lip: 4,26 g Postre y guarnición: Kcal: 165; HC: 38,57 g; Prot: 3,33 g; Lip: 1,38 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 256; HC: 24,2 g; Prot: 5 g; Lip: 15,4 g 2º Kcal: 156; HC: 6,7 g; Prot: 17,8 g; Lip: 6,4 g Postre y guarnición: Kcal: 165; HC: 38,57 g; Prot: 3,33 g; Lip: 1,38 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 193,33; HC: 20 g; Prot: 8,73 g; Lip: 8,55 g 2º Kcal: 203,25; HC: 7,7 g; Prot: 17,88 g; Lip: 13,75 g Postre y guarnición: Kcal: 158; HC: 28,3 g; Prot: 3,93 g; Lip: 4,98 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 232; HC: 24,11 g; Prot: 10,48 g; Lip: 10,26 g 2º Kcal: 271; HC: 10,37 g; Prot: 23,84 g; Lip: 18,54 g Postre y guarnición: Kcal: 158; HC: 28,3 g; Prot: 3,93 g; Lip: 4,98 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 132,6; HC: 7,24 g; Prot: 9,49 g; Lip: 7,29 g 2º Kcal: 124,35; HC: 16,65 g; Prot: 7,7 g; Lip: 3 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 47,17 g; Prot: 4,34 g; Lip: 1,68 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 165,76; HC: 9,05 g; Prot: 11,87 g; Lip: 9,12 g 2º Kcal: 248,7; HC: 33,3 g; Prot: 15,4 g; Lip: 6 g Postre y guarnición: Kcal: 203; HC: 47,17 g; Prot: 4,34 g; Lip: 1,68 g</p>	<p>3 a 6 años</p> <p>1º Kcal: 265; HC: 15,93 g; Prot: 3,52 g; Lip: 20,8 g 2º Kcal: 160; HC: 4,58 g; Prot: 15,73 g; Lip: 8,73 g Postre y guarnición: Kcal: 166; HC: 37,69 g; Prot: 3,82 g; Lip: 1,36 g</p> <p>7 a 12 años</p> <p>1º Kcal: 331,3; HC: 19,92 g; Prot: 4,41 g; Lip: 26 g 2º Kcal: 240; HC: 6,88 g; Prot: 23,6 g; Lip: 13,1 g Postre y guarnición: Kcal: 166; HC: 37,69 g; Prot: 3,82 g; Lip: 1,36 g</p>

*Todas las comidas van acompañadas de pan blanco (30 gr) y ensalada. Dos días a la semana se cambiará por pan integral (30 gr).
**Este menú es rotatorio todo el curso escolar.
***La calibración de este menú está basada en las recomendaciones nutricionales para niños de 3 a 12 años.
****Esos menús cumplen con los requisitos de la guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón de 03/07/2013.
Pueden estar sujetos a modificaciones por causas ajenas a nuestra organización.





Menú escolar C.E.I.P. Santiago Apóstol (Grañén)

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS



- Un **primer plato** en forma de verdura cocida, asada, a la plancha, en ensalada, en purés o sopas (asegurando un buen aporte de vitaminas, minerales y fibra).
- Un **segundo plato** variado (asegurando el aporte proteico):
 - Los días que en la comida haya carne, tomar pescado en filete cocinado de forma sencilla: plancha, horno, papillote o microondas.
 - Los días que en la comida haya pescado, tomar huevo preferiblemente en forma de tortilla, revuelto o plancha, aproximadamente 3-4 veces a la semana.
 - Los días que en la comida haya huevo, tomar carne o pescado cocinado de una forma sencilla.
- Añadir a todas las cenas una **guarnición** de patata, arroz, quinoa, cuscús o pan, preferiblemente integral, que nos asegure el aporte de glúcidos
- Añadir un **postre** en forma de fruta de temporada, yogur natural o leche

*El **agua** debe ser la única bebida que acompañe a las comidas y cenas

*Limitar el uso de **productos precocinados** (croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados, empanados...) a una frecuencia máxima de tres veces al mes

*Para cocinar o aliñar, el **aceite de oliva virgen extra** es la elección idónea