











**MENÚ ESCOLAR - C.E.I.P SANTIAGO APÓSTOL (GRAÑÉN)**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>03-03</b>	<b>04-03</b>	<b>05-03</b>	<b>06-03</b>	<b>07-03</b>
Lentejas a la jardinera (pimiento rojo, verde, calabacín, tomate y cebolla) 	Judías verdes con zanahoria	Crema de calabacín y puerro	Tallarines de pasta a la napolitana (ajo, tomate natural, cebolla y albahaca) 	Coliflor con patata y taquitos de jamón 
Tortilla francesa con queso tierno 	Libritos de lomo empanados con jamón cocido y queso 	Salmón al horno con champiñones 	Pechugas de pavo a la plancha con ensalada verde	Merluza a la plancha en salsa verde con guisantes 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	 Lácteo natural
 Pan integral	 Pan integral	 Pan	 Pan	 Pan integral
<small>Energía: 604 Kcal. Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 773 Kcal. • Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día</small>				
<b>10-03</b>	<b>11-03</b>	<b>12-03</b>	<b>13-03</b>	<b>14-03</b>
Puré de calabaza y manzana	Quinoa salteada con pimiento rojo, verde, berenjena y calabacín	Guisantes con patata y ajos 	Caldo de verduras con fideos 	Arroz caldoso con pollo y alcachofas 

ALÉRGICOS
 GLUTEN
 CRUSTÁCEOS
 HUEVO
 PESCADO
 CACAHUETE
 SOJA
 LÁCTEOS
 FRUTOS SECOS
 APIO
 MOSTAZA
 SÉSAMO
 SULFITOS
 ALTRAMUZ
 MOLUSCOS

\*Menú realizado según la "Información contenido de alérgenos declarables" (RD. 126/15), Reglamento (UE) nº 1169/2011 y la "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón".  
\*Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.






























Muslo de pollo deshuesado a la plancha con ensalada verde y maíz dulce	Huevo revuelto con jamón cocido y queso tierno	Fletán al horno con salsa de tomate natural y patatas panaderas	Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate rosa y orégano	Sepia a la plancha con ensalada verde
Fruta fresca	Lácteo natural	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan integral	Pan integral	Pan	Pan	Pan integral
Energía: 562 Kcal. Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 731 Kcal. • Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día				

ALÉRGENOS	
	GLUTEN
	CRUSTÁCEOS
	HUEVO
	PESCADO
	CACAHUETE
	SOJA
	LÁCTEOS
	FRUTOS SECOS
	APIO
	MOSTAZA
	SÉSAMO
	SULFITOS
	ALTRAMUZ
	MOLUSCOS




17-03	18-03	19-03	20-03	21-03
Borrajás con patata y cebolla dulce	Potaje de garbanzos con arroz, zanahoria, calabacín y pimentón dulce	Macarrones con tomate natural, pimiento rojo y chorizo	Caldo de pescado con fideos y merluza desmigada	Crema de calabacín, puerro y apio
Tortilla de patata con ensalada verde, tomate y pepino	Pechugas de pollo salteadas con ensalada verde	Bacalao a la plancha con rodajas de limón y pimienta negra	Solomillos de pavo al horno al ajillo	Salmón al papillote con patatas panaderas y perejil fresco
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Lácteo natural
Pan integral	Pan integral	Pan	Pan	Pan integral
Energía: 583 Kcal. Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 752 Kcal. • Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día				

\*Menú realizado según la "Información contenido de alérgenos declarables" (RD. 126/15), Reglamento (UE) nº 1169/2011 y la "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón".

\*Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

24-03	25-03	26-03	27-03	28-03
Acelgas con taquitos de pavo 	Caldo de cocido casero con fideos  	Alubias blancas guisadas con verduras (pimientos, zanahoria, cebolla) y jamón 	Crema de champiñones y nata 	Arroz a la cubana (tomate natural y huevo a la plancha)  
Ternera guisada con zanahoria y patata 	Huevo revuelto con jamón cocido y queso tierno  	Anillas de calamar troceadas en salsa de tomate natural, cebolla y perejil     	Fletán a la plancha con orégano y ensalada verde   	Muslo de pavo al horno con champiñones
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	 Lácteo natural	Fruta fresca
  Pan integral	  Pan integral	  Pan	  Pan	  Pan integral

Energía: 594 Kcal. Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Energía: 763 Kcal. • Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día

31-03
Puré de calabaza
Muslo de pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla y tomate)
 Lácteo natural
  Pan integral

Energía: 565 Kcal. Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Energía: 734 Kcal. • Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo 1" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día

ALÉRGENOS
 GLUTEN
 CRUSTÁCEOS
 HUEVO
 PESCADO
 CACAHUETE
 SOJA
 LÁCTEOS
 FRUTOS SECOS
 APIO
 MOSTAZA
 SÈSAMO
 SULFITOS
 ALTRAMUZ
 MOLUSCOS

\*Menú realizado según la "Información contenido de alérgenos declarables" (RD. 126/15), Reglamento (UE) nº 1169/2011 y la "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón".

\*Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

## CRITERIOS NUTRICIONALES Y RECOMENDACIONES DEL MENÚ MENSUAL

- Todos los menús irán acompañados de agua y pan. Se recomienda el consumo de **pan integral** al menos 1 vez a la semana.
- Comedor con **cocina propia**. Los platos son elaborados, dentro de lo posible, con materias primas frescas y de cercanía.
- Para aliñar o para uso en crudo, el **aceite de oliva virgen extra** es la elección idónea.
- Se recomienda el consumo de **fruta fresca** y de temporada, madura y cruda. Se aconseja que sea variada para evitar la monotonía.
- Dentro del grupo postre lácteo podrá escogerse entre: yogur, queso fresco sin sal o cuajada sin azúcar.
- Según la **“Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022”**, la proporción de ingesta diaria que corresponde a la comida es del **35%** del total del día, por lo que el aporte calórico de niños/as de la comida corresponderá: 3-8 años: 575-610 kcal; 9-13 años: 725-798 kcal.

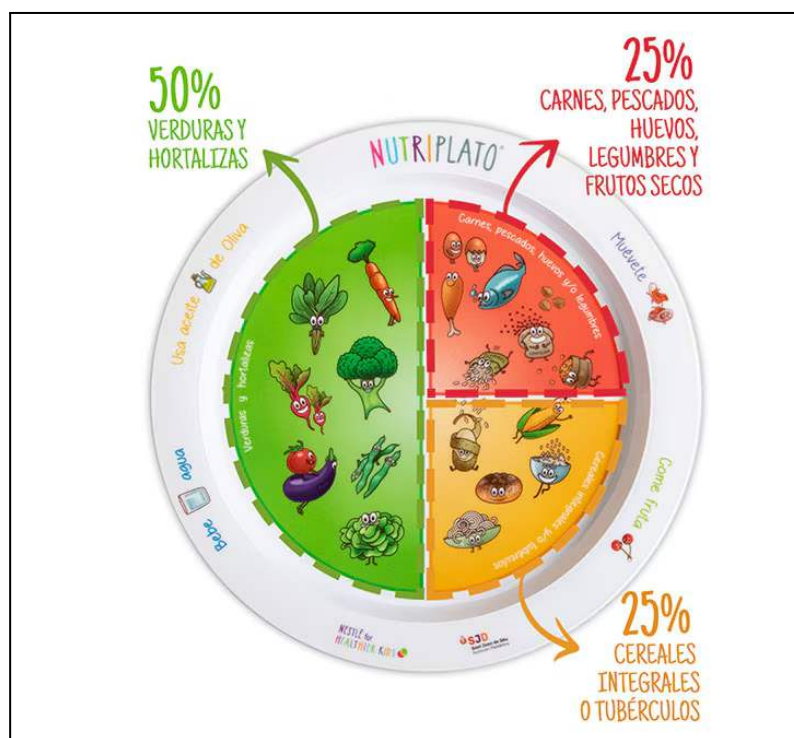
ALÉRGENOS	
	GLUTEN
	CRUSTÁCEOS
	HUEVO
	PESCADO
	CACAHUETE
	SOJA
	LÁCTEOS
	FRUTOS SECOS
	APIO
	MOSTAZA
	SÉSAMO
	SULFITOS
	ALTRAMUZ
	MOLUSCOS

\*Menú realizado según la "Información contenido de alérgenos declarables" (RD. 126/15), Reglamento (UE) nº 1169/2011 y la "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón".

\*Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

**El Método del Plato o "Nutriplato"** es una herramienta que divide el plato (comida y cena) en tres partes con las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos que debemos consumir. Es útil para padres y madres y, además, es muy fácil de entender para los niños, que se familiarizarán rápidamente con qué es bueno comer y en qué cantidad.

Es un método para que los pequeños aprendan a comer bien. Las proporciones se deben mantener, pero si lo preferís, podéis hacer la comida en un primer y un segundo plato, donde el primer plato siempre sea verdura u hortalizas y el segundo carne o pescado y una ración de cereales o tubérculos.



Más info: <https://www.nutriplatonestle.es/>

Otros consejos útiles para llevar un **estilo de vida saludable** son:



Realizar actividad física es imprescindible para estar sano. Comparte con tus hijos actividades que impliquen hacer ejercicio.



Es importante utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar.



Recuerda que el agua es siempre la mejor bebida.



No olvides acompañar las comidas con una fruta, preferiblemente de temporada y proximidad.



## RECOMENDACIONES DE MERIENDAS Y CENAS COMPLETAS

### 1) MERIENDA RECOMENDADA

Una merienda saludable consta de:

- Lácteos: Leche, yogures, queso, kéfir sin azúcar
- Fruta: Fruta entera o cortada, fruta desecada sin azúcar.
- Cereales: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).
- Otros: Frutos secos naturales (sin sal), embutido magro como jamón york, jamón serrano, pavo, hummus de garbanzo...



### 2) CENAS RECOMENDADAS

	SI COMES...	ESCOGE
 <b>PLATO PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz, pasta, patata, quinoa</li><li>• Verdura y hortalizas, caldos y purés</li><li>• Legumbres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras, hortalizas, cremas, purés</li><li>• Arroz, pasta, patata, quinoa</li><li>• Purés, sopas, ensaladas, verdura</li></ul>
 <b>SEGUNDO PLATO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne blanca (pollo, pavo, conejo)</li><li>• Carne roja (cerdo, cordero)</li><li>• Pescado azul y blanco</li><li>• Huevo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huevo, pescado azul o blanco</li><li>• Pescado azul o blanco</li><li>• Carne magra</li><li>• Carne magra, pescado azul o blanco</li></ul>
 <b>POSTRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lácteo (yogur natural, queso fresco, cuajada)</li><li>• Fruta fresca</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta fresca</li><li>• Fruta fresca, lácteo</li></ul>

Recuerda: ¡Come **variado**, bebe **agua**, juega y descansa!

