



L	M	X	J	V
Elaborado y avalado por: D.ª Gabás. Nutricionista. N.º colegiada: ARA383 *Menú realizado según la "Información contenido de alérgenos declarables" (RD. 126/15), Reglamento (UE) n.º 1169/2011 y el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. Puede consultar los alérgenos correspondientes y recomendaciones de cenas en el siguiente enlace.		Macarrones con tomate natural, pimientos y cebolla Merluza en salsa verde y ensalada de tomate Lácteo natural y pan integral 1	Ensaladilla rusa casera Pavo guisado en su jugo con ensalada verde Fruta fresca y pan 2	Vichyssoise casera Bacalao al papillote con ensalada verde y maíz dulce Fruta fresca y pan 3
Acelgas con patata Ternera guisada con patatas, guisantes y zanahoria Fruta fresca y pan 6	Puré de calabacín, puerro, cebolla y zanahoria Muslitos de pollo al horno con tomate y orégano Fruta fresca y pan integral 7	Alubias blancas con arroz y verduras Fletán al horno con escalivada de pimientos Fruta fresca y pan integral 8	Guisantes con jamoncitos y cebolla dulce Tortilla francesa con calabacín y ensalada verde Fruta fresca y pan 9	Caracolas de pasta con salsa de tomate natural y orégano Merluza a la plancha con limón y ensalada verde Lácteo natural y pan 10
FESTIVO 13	Coliflor al vapor con patata y taquitos de jamón Lomo empanado con ensalada verde y pepino Lácteo natural y pan 14	Arroz caldoso con verduras Bacalao en salsa de tomate natural con perejil Fruta fresca y pan integral 15	Crema de calabaza y zanahoria Hamburguesa de pollo y perejil con ensalada de tomate Fruta fresca y pan 16	Caldo de cocido casero con fideos Tortilla de patata con ensalada de tomate y maíz dulce Fruta fresca y pan 17
Borrajás con patata y ajos rehogados Pavo en salsa riojana con ensalada verde Lácteo natural y pan 20	Lentejas con sofrito de verduras Anillas de calamar encebolladas con patata Fruta fresca y pan integral 21	Puré de judías verdes, zanahoria, calabacín y cebolla Fletán al horno con ensalada verde, zanahoria y maíz Fruta fresca y pan 22	Espaguetis con tomate natural, pimiento rojo y chorizo Tortilla francesa con calabacín Fruta fresca y pan 23	Judías verdes frías con patata, tomate, cebolla y maíz Albóndigas de pollo en salsa verde Fruta fresca y pan integral 24
Acelgas con patata y jamoncitos Pechugas de pollo rebozadas con ensalada verde Fruta fresca y pan 27	Arroz a la cubana Hamburguesa de ternera con tiras de pimientos salteados Fruta fresca y pan integral 28	Alubias blancas estofadas con zanahoria, puerro y jamón Bacalao a la plancha en salsa de limón y ensalada verde Lácteo natural y pan 29	Caldo de cocido casero con fideos Huevo revuelto con queso Fruta fresca y pan 30	Garbanzos con tomate, cebolla y huevo escalfado Merluza al horno con patatas y ensalada verde Fruta fresca y pan integral 31

Valoración nutricional calculada según "Guía de comedores escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón, Febrero 2022. Anexo I"

1ª semana: Energía: 602 Kcal para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día / 771 Kcal para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día.
2ª semana: Energía: 584 Kcal para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día / 751 Kcal para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día

3ª semana: Energía: 529 Kcal para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día / 761 Kcal para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día

4ª semana: Energía: 593 Kcal para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día / 762 Kcal para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día

5ª semana: Energía: 591 Kcal para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día / 760 Kcal para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día